Volkshochschule Celle

Programm II/2006

mit den Außenstellen Bergen, Eschede, Faßberg, Flotwedel, Hambühren, Hermannsburg, Lachendorf, Unterlüß, Wathlingen, Wietze, Winsen (Aller)





Dozenten mit über 30-jähriger Tätigkeit





Ehrung von Dozenten
Sommer 2006

Anmeldung ab Freitag, dem 1. September 2006, 10.00 Uhr

Geschäftsstelle: Trift 20, 29221 Celle, Tel. 0 51 41 / 92 98-0,
Fax 0 51 41/ 92 98 50, E-Mail anmeldung@vhs-celle.de, www.vhs-celle.de

Volkshochschule
Celle e.V.

Telefon (0 51 41) 92 98-0
Fax (0 51 41) 92 98 50
E-Mail info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de

Geschäftsstelle:
Trift 20
29221 Celle

Bankverbindungen:
Volksbank Celle eG (BLZ 251 900 01)
Konto-Nr. 727 990 600
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Konto-Nr. 53 827

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 10.00–13.00 Uhr,
außerdem:
Dienstag und Donnerstag:
15.00–18.00 Uhr

Zusätzlich geöffnet für persönliche und telefonische Anmeldungen:
Montag, 4. September,
von 15.00–18.00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Seite

Außenstellen

Studienreisen 2006

Studienreisen 2007

Tagesexkursionen

Naturkundliche Fahrten / Wanderungen

Wassersport / Amateurfunk ... 11

Reiseberichte

Geschichte / Politik

Recht

Stadt Celle

Philosophie / Religion

Pädagogik

Rhetorik / Kommunikation

Älter werden – andere Perspektiven

Seminare für Frauen

Junge Volkshochschule

Kultur / Kunst

Literatur / Musik / Theater

Kreatives Gestalten

Deutsch

Weitere Fremdsprachen

Schulabschlüsse / Zweiter Bildungsweg

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch
über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein
entsprechendes Anmeldeformular.

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

Vor der Teilnahme an Kursen oder Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen können ab Freitag, 1. September, 10.00 Uhr erfolgen. Anmeldungen, die wir vor diesem Termin erhalten, werden ebenfalls erst ab 1. September, 10.00 Uhr bearbeitet.

- Schriftliche Anmeldungen

sind erforderlich für alle Reisen, Exkursionen, Bildungsurlaubsseminare, Wochenendkurse und für Veranstaltungen in den Bereichen Rhetorik, Kreatives Gestalten, Textiles Gestalten, EDV, Fortbildung für den kaufmännischen Bereich und Kochen. Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular (Rückseite), unsere E-Mail-Adresse oder unser Anmeldeformular auf der Internetseite www.vhs-celle.de.

- Persönliche und telefonische Anmeldungen

können für alle anderen Kurse während der Öffnungszeiten der Geschäftsstelle (s. Seite 2) erfolgen.

Schriftliche, telefonische und persönliche Anmeldungen ohne gleichzeitige Gebührenzahlung für Veranstaltungen in Celle werden in der Regel innerhalb von fünf Tagen bestätigt; mit der Bestätigung erhalten Sie einen vorbereiteten Überweisungsträger. Bei persönlichen Anmeldungen mit gleichzeitiger Gebührenzahlung werden keine Anmeldebestätigungen versandt. Eine Benachrichtigung erhalten Sie jedoch, wenn sich Termine verändern oder der Kurs, zu dem Sie sich angemeldet haben, abgesagt werden muss.

Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn der Kurs, für den eine Anmeldung erfolgte, nicht besucht wird und die Anmeldung nicht rechtzeitig schriftlich storniert wurde.

Anmeldungen zu Kursen in den Außenstellen können nur bei der betreffenden Außenstelle erfolgen. Bitte beachten Sie hierfür die jeweils angegebenen Anmeldezeiten und -verfahren und warten Sie nicht auf schriftliche Anmeldebestätigungen, die von den Außenstellen nicht versandt werden.

Vormerkungen

Für viele Kurse der VHS ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Sind Kurse bereits belegt, können sich weitere Interessenten vormerken lassen. Sie werden telefonisch informiert, wenn durch Rücktritte Plätze in dem gewünschten Kurs frei geworden sind. Bei einer höheren Zahl von Vormerkungen für ein Kursangebot werden – sofern möglich – Parallelkurse eingerichtet. Über diese zusätzlichen Angebote werden vorgemerkte Teilnehmer schriftlich informiert. Ferner werden alle Parallelkurse im Internet veröffentlicht.

Gebührenzahlung

Die Kursgebühr ist unaufgefordert innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung zu überweisen oder in der Geschäftsstelle der VHS zu bezahlen. Bei der Anmeldung zu Studienreisen ist innerhalb dieses Zeitraumes die Anzahlung zu entrichten. Gebührenermäßigungen können nicht gewährt werden.

Überweisungen

für Kurse in Celle können erfolgen auf die folgenden Konten der VHS Celle:
- Volksbank Celle eG

(BLZ 251 900 01), Konto-Nr. 727 990 600,
- Sparkasse Celle

(BLZ 257 500 01), Konto-Nr. 53 827.

Bitte beachten Sie, dass alle Außenstellen der VHS – mit Ausnahme von Faßberg – eigene Konten haben, auf die die Gebühren für Kurse in den Außenstellen zu überweisen sind.
Bei Überweisung müssen Kurs-Nummer, Kurstitel und die Anschrift des Teilnehmers vollständig angegeben sein, da die Überweisung sonst nicht zuzuordnen ist.

Kurswechsel

Wenn Sie von einem Kurs in einen anderen wechseln wollen, teilen Sie dies umgehend der Geschäftsstelle mit, da es nur so möglich ist, Ihre Zahlung richtig zuzuordnen und Sie andernfalls mit einer Mahnung rechnen müssen.

Abmeldung

Beim Rücktritt von Exkursionen, Bildungsurlaubsseminaren, Wochenseminaren (montags – freitags) oder Wochenendkursen können die Gebühren nur dann erlassen bzw. zurückerstattet werden, wenn eine schriftliche Abmeldung 10 Tage vor dem Beginn der Veranstaltung vorliegt.
Beim Rücktritt von Wochenendexkursionen und Studienreisen gelten die Stornobedingungen der beauftragten Reiseunternehmen bzw. Leistungsträger. Berechnen müssen wir Ihnen daher die Beträge, die uns von diesen Unternehmen in Rechnung gestellt werden. Zusätzlich berechnen wir eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 15,00 ¤.

Beim Rücktritt von anderen Kursen können die Gebühren nur dann erlassen werden, wenn eine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin vorliegt. Bei einem späteren Abbruch des Kursbesuches sind weder eine Gebührenrückzahlung noch eine Stornierung der Gebühren möglich. Abmeldungen, über die nur die Dozenten informiert werden, sind nicht wirksam.

Wurden jedoch bereits vor der Abmeldung zum ersten Kursabend Material oder bei Kochkursen Lebensmittel eingekauft, so können die Kosten hierfür nicht erlassen werden.

Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie auf Wunsch von den Dozenten am Ende des Kurses. Teilnahmebescheinigungen für frühere Semester oder Bescheinigungen, die als Kostennachweis gegenüber anderen Behörden dienen, werden von der Geschäftsstelle bzw. den Außenstellen der VHS gegen Vorauszahlung einer Gebühr in Höhe von 5,00 ¤ ausgestellt.

Beratung

Die Programmbereichsleiter der VHS beraten Sie bei Fragen zum Kurs- und Lehrgangsangebot und bei der Planung Ihrer individuellen Weiterbildung.
Für die Bereiche Deutsch als Fremdsprache, Englisch, EDV und Wassersport sind besondere Beratungs- und Informationsabende eingerichtet. Die Termine hierzu finden Sie im Vorspann der jeweiligen Fachbereiche.

Programmänderungen

Veranstaltungen finden in der Regel nur bei einer Mindestbeteiligung von 10 Personen statt. Die VHS behält sich vor, Termine zu verlegen und Veranstaltungen abzusetzen. Bei der Absage einer Veranstaltung werden bereits gezahlte Gebühren zurückerstattet.

Ferientermine

Während der Herbstferien – 16. Oktober (1. Ferientag) bis 28. Oktober (letzter Ferientag) und der Weihnachtsferien – 23. Dezember (1. Ferientag) bis 6. Januar 2007 (letzter Ferientag) - findet in der Regel kein Unterricht statt.

Haftung

Die VHS Celle und ihre Außenstellen haften im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Personen- und Sachschäden. Eine Haftung bei Diebstählen kann nicht übernommen werden; bitte achten Sie selbst auf Ihre Garderobe und nehmen Sie sie ggf. mit in die Unterrichtsräume.

Eine Bitte

Die VHS ist zu Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Bitte behandeln Sie daher alle Einrichtungsgegenstände schonend. Haben Sie auch bitte Verständnis dafür, dass Rauchen in den Unterrichtsräumen und auf Schulgeländen nicht gestattet ist.

Seminare, die Sie wünschen

Mit diesem Programm haben wir für Sie ca. 850 Veranstaltungen geplant und vorbereitet. Wenn Sie in diesem Heft jedoch nicht das finden, was Sie als Weiterbildungsangebot wünschen oder brauchen, teilen Sie uns dies bitte mit.
Zusätzliche Kurse oder Lehrgänge – maßgeschneidert nach den jeweiligen Anforderungen und auch für geschlossene Lerngruppen – lassen sich einrichten.
Unterbreiten können wir Ihnen ebenfalls Angebote für die Fortbildung und Schulung Ihrer Mitarbeiter in Ihrem Betrieb, so insbesondere in den Bereichen:

- EDV
- Fremdsprachen
- Gesundheitsvorsorge

Studienreisen 2006

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

04 01

Florenz und Siena

9-tägige Busreise
vom 27. September bis 5. Oktober

Diese Studienreise bietet Ihnen ein intensives Erleben der beiden bedeutendsten Städte der Toskana. Die Sammlungen der Hauptstadt der Renaissance (Uffizien, Palazzo Pitta, Gallerica dell'Accademica u.a.) und wichtige Kirchen (Dom, Santa Croce, San Lorenzo) werden nicht nur im Vorbeihuschen einer üblichen Toskana-Reise vorgestellt, sondern sind Thema eines mehrtägigen Aufenthaltes.
Der Weg zur Florentiner Konkurrenzstadt Siena führt über die Stadt der Geschlechtertürme, San Gimignano, und die Weinstraße des Chianti. In Siena stehen der Palazzo Publico, die Piazza del Campo (Schauplatz des Palio), der Dom und die Pinacoteca Nazionale im Mittelpunkt der Besichtigungen.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling
Leistungen: Busfahrt mit allen Ausflügen, 8 Hotelübernachtungen im DZ mit DU/WC, Halbpension, Führungen gemäß Programm (Eintritte nicht eingeschlossen), Vorbereitungskurs (Termine siehe Kurs Nr.



08 04) und Reiseleitung.
Preis (pro Person im DZ): 998,00 ¤ (Anzahlung: 100,00 ¤),
Einzelzimmerzuschlag: 214,00 ¤.

04 02

Das Hohenloher Land –

wo Tauber, Jagst und Kocher fließen
7-tägige Busreise vom 16.–22. Oktober

Ein besonders reizvolles Stück Deutschland wird auf dieser Studienreise erfahren: Auf der Anreise beginnt es in Creglingen mit dem Marienaltar von Tilman Riemenschneider. Waldenburg, genannt "Ballon des Hohenloher Landes", wird zu Fuß erkundet. Nächste Station ist Schwäbisch-Hall mit Stadtführung, Besuch von St. Michael und der Kunsthalle Würth.
Am Limes (UNESCO-Weltkulturerbe) entlang geht es ins Tal der Jagst (Römer-Museum, Jagsthausen und Kloster Schöntal). Es schließen sich Bad Mergentheim (Deutschlandmuseum), die Stuppacher Madonna, Künzelsau (Museum Würth) und Langenberg (Schlosskapelle) an. Schloss Weikersheim bildet einen Höhepunkt am Schluss der Reise.

Ein genaues Programm ist in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich.

Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt
Leistungen: Busfahrt mit allen Rundfahrten, 6 Übernachtungen im DZ mit DU/WC, Halbpension, Führungen laut Programm (Eintritte nicht eingeschlossen), Vorbereitungsabend (Termin siehe Kurs Nr. 08 01), Reiseleitung.
Preis (pro Person im DZ): 655,00 ¤ (Anzahlung: 100,00 ¤).
Einzelzimmerzuschlag: 46,00 ¤.

Diese Studienreise wurde bereits im Programm I/2006 angekündigt, daher sind nur noch wenige Plätze verfügbar.

Studienreisen 2007

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

04 03

Karneval in Venedig

16. bis 21. Februar 2007

Wieder ist eine Fahrt in die Lagunenstadt zum Karneval geplant. Neben den offiziellen



Veranstaltungen des Karnevals wird ein ausgiebiges Ortsprogramm für Erstbesucher und fortgeschrittene Venedig-Reisende geboten.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Ein genaues Programm erscheint im Laufe des Semesters. Interessenten lassen sich in der Geschäftsstelle vormerken. Sie erhalten das Programm nach Erscheinen.

W 0.1

Studienreise: Die Provence im Frühling

25. März bis 3. April 2007 (Osterferien)

Nancy – Tarascon – Avignon – Villeneuve-lés-Avignon – Saint-Rémy – Arles – Camargue – Saintes-Marie-de-la-Mer – Fontaine-de-Vaucluse – Senanque – Moulin des Bouillon – Village des Bories – Gordes – Lourmarin – Nimes – Pont du Gard – Aix-en-Provence – Grand Canyon du Verdon – Chaumont.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Leistungen: Fahrt mit einem 5*Luxusbus, 9 Übernachtungen in guten Mittelklassehotels mit Halbpension (Nancy, Tarascon, Aix-en-Provence, Chaumont), Einzelzimmerzuschlag 250,00 ¤, qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung, sämtliche Eintritte, Trinkgelder, Informationsmaterial, Vorbereitungsabend, Insolvenzabsicherung, Reiserücktrittsversicherung und Reiseschutzbrief.
Reisepreis: 1.150,00 ¤.

Ein ausführliches Programm ist in unserer Außenstelle Winsen, Frau Kleinschmidt, Telefon (0 51 43) 84 48, erhältlich.
Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

Wa 1

Studienreise nach London

mit Oxford und Cambridge
vom 14. bis 22. April 2007

Ein intensives Erleben der wichtigsten historischen Stätten (Tower, Westminster, St. Paul's, Windsor) und der kunsthistorischen Sammlungen (British Museum, National Gallery, Turner–Sammlung) in der britischen Hauptstadt ermöglicht diese 9-tägige Busreise, die durch Fahrten nach Oxford und Cambridge ergänzt wird.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Ein ausführliches Programm ist in unserer Außenstelle Wathlingen, Herrn Rehling, Telefon (0 51 41) 5 21 82, erhältlich. Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

04 04

Studienreise in die Schweiz

(mit dem Glacier-Express)
2. Hälfte Juni 2007

Die 10-tägige Fahrt durch die Schweiz führt über folgende Stationen: Anreise über den Raum Bodensee durch Liechtenstein nach Chur, Fahrt mit dem Glacier-Express nach Andermatt, Ausflug in die italienische Schweiz (Lugano), Rundfahrt um den Vierwaldstättersee, Kloster Einsiedeln, Fahrt nach Bern (u.a. neues Paul-Klee-Museum), Tagesfahrt in die französische Schweiz (Genfer See), Rückreise über Basel.

Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt

Ein genaues Programm erscheint im Laufe des Semesters. Interessenten lassen sich in der Geschäftsstelle vormerken. Sie erhalten das Programm nach Erscheinen.

B 1

Ab durch die Mitte .... von Deutschland!

Studienreise vom 21. bis 28. Juli 2007
1. Woche der niedersächsischen Sommerferien

Eine Studien- und Erlebnisreise in das Land südlich des Harzes mit Geschichte, Kultur, Landschaft und Begegnungen.
Vorläufiges Reiseprogramm: Tages- und Halbtagesfahrten nach Weimar (u.a. Bach, Goethe, Schiller), Stolberg (Fachwerkstadt, Thomas Müntzer, Josephskreuz, Straße der Lieder), zum Kyffhäuserdenkmal, zum Bauernkriegspanorama Bad Frankenhausen (monumentales Rundgemälde als Spiegelbild der Welt zur Zeit der Reformation von Werner Tüpke), zur Gedenkstätte Dora-Mittelbau mit Stollenbegehung (V1/V2-Produktion) und nach Nordhausen, sowie durch die Goldene Aue zum Rosarium nach Sangerhausen (ca. 5000 Rosenarten). Gelegenheit zur Fahrt mit der Harzquerbahn (historische Dampfeisenbahn) auf den Brocken (Zusatzkosten ca. 20,00 Euro).
Außerdem: Heimat- und Infoabend, Abend mit Livemusik, u.a. deutsche Musik aus DDR-Zeiten (Karat, Puhdys u.a.), Besuch einer Sommerfestspielaufführung, Stück noch nicht bekannt, Wanderung um die Burg Hohenstein, Bowling, Freibadbesuch, Rudern möglich. Reiseleitung mit individuellen, auf die Gruppe abgestimmten Hintergrundinformationen.

Reiseleitung: Wolfgang Hertwig, Rektor
Leistungen: Alle Fahrten im Komfortbus mit Klimaanlage und Bordtoilette,
Abfahrt ab Bergen: 21.7.2007, 8.00 Uhr,
Unterkunft im Landhotel Neustädter Hof (4 Sterne) in Einzel- und Doppelzimmern mit Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Menü, Harzer Bauernbuffet sowie 5-Gänge-Abschiedsmenü am Abend. Rechtzeitig vor der Fahrt findet ein Vorbereitungsabend statt, zu dem gesondert eingeladen wird.
Kosten: 460,00 ¤, verbindliche Anmeldung bis 15. Dezember 2006 (Anzahlung 100,00 ¤).

Ein ausführliches Programm ist in unserer Außenstelle Bergen, Frau Dageförde, Telefon vormittags (0 50 51) 22 24 oder nachmittags (0 50 51) 33 33, erhältlich. Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

04 05

Festspiele in Deutschland und Österreich

Zeitraum Juli / August 2007

Sommerzeit ist Festspielzeit. Etliche große und mittlere Festspiele beleben im Sommer die Kulturlandschaft. Aus dem z.Z. noch nicht feststehenden Programm im süddeutschen und österreichischen Raum werden interessante Aufführungen zusammengestellt (u.a. die neue Seebühnen-Produktion der Bregenzer Festspiele).

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Ein genaues Programm erscheint voraussichtlich Anfang des Jahres 2007. Interessenten lassen sich in der Geschäftsstelle vormerken. Sie erhalten das Programm nach Erscheinen.

04 06

Auf den Spuren der Heiligen Elisabeth

6-tägige Busreise durch Thüringen und Hessen
vom 14. bis 19. September 2007

Zum 800. Geburtstag der Heiligen Elisabeth führt diese Reise nach Naumburg, auf die Wartburg, über den Elisabeth-Pfad von Eisenach nach Marburg. Sonderausstellungen und Konzerte (u.a. Liszt-Oratorium "Die Legende von der Heiligen Elisabeth") runden dieses Spezialprogramm ab.

Reiseleistung: Tjalda von Arnswaldt
Ein genaues Programm erscheint im Laufe des Semesters. Interessenten lassen sich in der Geschäftsstelle vormerken. Sie erhalten das Programm nach Erscheinen.

04 07

Studienreise nach Kopenhagen und Stockholm

9-tägige Busreise
vom 29. September bis 7. Oktober 2007

Zwei skandinavische Hauptstädte sind Ziel dieser Studienreise: Kopenhagen mit ausgiebiger Stadtbesichtigung (u.a. Schloss Christiansborg und Schloss Rosenborg) und Besuch der Glyptothek; Stockholm mit Stadthaus, Schloss, Wasa-Museum, Nordisches Museum, Theater Drottningholm, Schärenfahrt u.a.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Ein genaues Programm erscheint im Laufe des Semesters. Interessenten lassen sich in der Geschäftsstelle vormerken. Sie erhalten das Programm nach Erscheinen.

W 0.2

Studienreise: Der Jakobsweg und die kantabrische Küste

20. bis 28. Oktober 2007 (Herbstferien)

Hannover – Bilbao – Pamplona – Rioja – Nájera – Santo Domingo de la Calzada – Burgos – Fromista – León – Cabreiro – Portomarin – Monte de Gozo – Santiago de Compostela – La Coruna – Oviedo – Santillana del Mar – Bilbao.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Leistungen: Transfer Winsen/Celle nach Hannover und zurück, Linienflüge mit LUFTHANSA über Frankfurt nach Bilbao und zurück, sämtliche Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren, Übernachtungen in guten Mittelklassehotels mit Halbpension, Busrundreise lt. Programm, sämtliche Eintritte, Trinkgelder, deutschsprachige Reiseleitung, Vorbereitungsabend, Insolvenzabsicherung, Reiserücktrittskostenversicherung und Reiseschutzbrief.
Der Reisepreis stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Ein ausführliches Programm ist in unserer Außenstelle Winsen, Frau Kleinschmidt, Telefon (0 51 43) 84 48, erhältlich.
Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

Tagesexkursionen

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Für die Exkursionen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Eine schriftliche Anmeldung ist für alle Exkursionen erforderlich. Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.
Beim Rücktritt von Exkursionen können die Gebühren nur dann erlassen werden, wenn eine schriftliche Abmeldung 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung vorliegt.

05 01

Musiktheaterexkursionen

Seit Jahren führt die VHS Celle mit großer Resonanz Fahrten zu Ballett- und Opernaufführungen durch.
Das neue Programm ist im Juli 2006 erschienen und bietet Fahrten u.a.



nach Berlin, Hamburg, Bremen und Braunschweig an.
Die Teilnehmergebühr für jede Fahrt nach Braunschweig, Bremen und Hamburg einschließlich der Vorbereitung beträgt 29,00 ¤. Für die Eintrittskarte ist zusätzlich mit ca. 30,00 ¤ bis 55,00 ¤ zu rechnen.

05 02

Ausstellung: “Heiliges Römisches Reich Deutscher Nation”

Tagesexkursion

Mit einer großen Mittelalterausstellung im Kulturhistorischen Museum wartet Magdeburg auf: “Heiliges Römisches Reich Deutscher Nation – Von Otto dem Großen bis zum Ausgang des Mittelalters.”
Es ist die 29. Ausstellung des Europarates und Landesausstellung Sachsen-Anhalts. Kostbare Exponate, Urkunden und Handschriften holen ein Stück Glanz des Mittelalters in unsere heutige Zeit und lassen Magdeburg vorübergehend wieder zur Metropole des mittelalterlichen Reiches werden.
Die Ausstellung zeigt die mittelalterliche Hof- und Alltagskultur, berichtet von Krieg und Zerstörung, von Burgenbau und Städtewesen, widmet sich den Klosterschulen, Universitätsgründungen sowie den Beziehungen im europäischen Machtgefüge.
Wir werden in Magdeburg am Vormittag durch die Ausstellung geführt. Nach dem gemeinsamen Mittagessen besichtigen wir die Sonderausstellung im Dom: “1000 Jahre Taufen in Mitteldeutschland”. Taufbecken, Taufsteine, Bronzetaufen, Taufständer, Taufengel – spannende Exponate erwarten uns.

Leitung: Tjalda von Arnswaldt
Exkursion:
Sonntag, 17. September, Abfahrt: 8.00 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt, Führung und Mittagessen): 55,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 03

Ausstellung: “Heiliges Römisches Reich Deutscher Nation”

Tagesexkursion

Inhalt siehe oben.

Wir werden in Magdeburg am Vormittag durch die Ausstellung geführt. Nach dem gemeinsamen Mittagessen haben wir Freizeit, um das weihnachtliche Magdeburg zu erkunden.

Leitung: Tjalda von Arnswaldt
Exkursion:
Donnerstag, 7. Dezember, Abfahrt: 8.00 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt, Führung und Mittagessen): 52,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 04

Canossa 1077

Geschichte, Kunst und Kultur im Ausgang der Romanik
Tagesexkursion

Dem sogenannten Zeitalter des Investiturstreits ist in diesem Jahr in Paderborn eine groß angelegte kunst- und kulturhistorische Ausstellung gewidmet. Sie steht unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Horst Köhler. Nach der Karolingerzeit erlebten die Stadt und die Kirche von Paderborn im 11. und 12. Jh. ihre zweite Blüte.
An drei Ausstellungsorten wird, ausgehend vom Bußgang Heinrichs IV. nach Canossa, ein facettenreiches Panorama entworfen.
Eine Fülle kostbarster Exponate aus der ganzen Welt wird auf Zeit in Paderborn zusammengeführt. Außerdem werden archäologische Funde, Urkunden, Inszenierungen und Modelle ein lebendiges Bild dieser widersprüchlichen Epoche vermitteln.
Wir werden in der Ausstellung geführt, genießen mittags “Canossa” kulinarisch und haben anschließend freie Zeit.

Leitung: Tjalda von Arnswaldt
Donnerstag, 2. November, Abfahrt: 8.00 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt, Führung, Mittagessen): 59,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 05

Berlin: 400. Geburtstag Rembrandts

Tagesexkursion

In diesem Jahr jährt sich der Geburtstag von Rembrandt van Rijn zum 400. Mal. Aus diesem Anlass gibt es in vielen Städten hochkarätige Sonderausstellungen zu Leben und Werk dieses genialen Meisters. Das Rembrandt-Haus in Amsterdam und die Gemäldegalerie in Berlin haben gemeinsam die Ausstellung “Ein Genie auf der Suche” konzipiert. Diese Ausstellung über Rembrandts Krisenjahre nach 1642 ist in der Gemäldegalerie Berlin zu sehen. Ein Querschnitt aus gut 50 Gemälden sowie Zeichnungen und Stichen wirft ein neues Licht auf Rembrandt als schöpferisches Genie und als treibende Kraft in einer außerordentlich produktiven Werkstatt.
Nach einer Mittagspause steht eine zweite Führung auf unserem Programm. Im Kupferstichkabinett nebenan wird “Rembrandt als Zeichner” (Berliner Bestand) präsentiert.

Leitung: Tjalda von Arnswaldt
Samstag, 4. November, Abfahrt: 7.30 Uhr,
Celle Schlossplatz, (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritte und Führungen): 55,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

W 0.3

Caspar David Friedrich – Die Erfindung der Romantik

Ausstellung in der Hamburger Kunsthalle

Noch zu Lebzeiten in Vergessenheit geraten, wurde Caspar David Friedrich zu Beginn des 20. Jahrhunderts wieder entdeckt und gilt heute als wichtigster Maler der deutschen Romantik.
Die Ausstellung mit ca. 70 Ölgemälden und über 100 Zeichnungen, Sepien und Aquarellen aus mehr als 50 Museen und Privatsammlungen, ist eine der größten, die diesem Künstler gewidmet ist.
Eine Einführung erfolgt im Bus.

Joachim Herrfurth, Realschullehrer
Sonntag, 29. Oktober
Abfahrt: 7.15 Uhr Winsen; 7.20 Uhr Hambühren; 7.30 Uhr Celle, Cellesche Zeitung; 7.35 Uhr Celle, Parkpalette am Hallenbad.
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Führung, Eintritt und Trinkgelder): 40,00 ¤.

Ein ausführliches Programm ist in unser Außenstelle Winsen, Frau Kleinschmidt, Telefon (0 51 43) 84 48, erhältlich.
Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Exkursion an. Mit der Anmeldung ist die Gebühr zu entrichten!

05 06

Zisterzienserkloster Walkenried und Welfenschloss in Herzberg

Tagesexkursion mit Vorbereitungsabend

Im Jahre 1129 wurde das Kloster Walkenried im Südharz als drittes Kloster des noch jungen Zisterzienserordens auf deutschem Boden gegründet. Die Ruinen der gotischen Kirche und die noch relativ intakten Klausurgebäude vermitteln heute



einen guten Eindruck von der einstigen Macht dieses Klosters, das aufgrund von Schenkungen zu den reichsten Klöstern Norddeutschlands zählte.
Am Vorbereitungsabend beschäftigen wir uns mit den Anfängen des Zisterzienserordens, der als Reformorden vom Stammkloster Citeaux im Burgund ausging, mit der Geschichte des Klosters Walkenried und mit der typischen Anlage des Zisterzienserklosters, wie sie in ganz Europa zu finden sind.
Im Rahmen der Tagesexkursion besuchen wir die im Sommer 2006 eröffnete neue Ausstellung im Kloster Walkenried. Diese gibt Einblick in das Klosterleben nach den Regeln des Zisterzienserordens und in die Wirtschaftsgeschichte des Klosters. Wir besichtigen nicht nur die imposanten Kirchenruinen und gut erhaltenen Klausurgebäude, sondern auch das umliegende Klostergelände innerhalb der "Immunitätsmauer", womit wir erkennen, was zu einem funktionierenden Kloster einst gehörte.
Zum Vormittagsprogramm gehört eine Besichtigung des Welfenschlosses in Herzberg, wo wir auch eine Mittagspause machen werden. Im Kloster wird es nachmittags eine Einkehrmöglichkeit geben.

Leitung: Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Vorbereitungsabend:
Donnerstag, 12. Oktober, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
Exkursion:
Samstag, 14. Oktober, Abfahrt: 9.00 Uhr, Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Vorbereitung, Fahrt, Eintritt und Führung): 43,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 07

Adventsfahrt nach Bückeburg

Tagesexkursion

"Sauber, bescheiden, still-vornehm, die richtige Fürsten- und Kleinbürgerstadt", so beschreibt Lulu v. Strauß und Torney ihre Vaterstadt.
Wir beginnen mit der Stadtkirche. Sie gehört zu den frühesten protestantischen Großbauten. An ihr predigte von 1771–1776 Johann Gottfried Herder.
Pracht und Schmuckfreude – außen und innen – kennzeichnen diesen Frühbarockbau. Wir hören über die Schaumburg-Lippeschen Grafen und Fürsten, die Residenzstadt und gehen dann gemeinsam zum Schloss. Dieses ist hervorgegangen aus einer alten Wasserburg. Hell und weit erscheint die Fassade einheitlich – die Bauteile entstammen jedoch den verschiedensten Zeiten.
Hier im Schloss und in den angrenzenden Gebäuden erleben wir den Weihnachtszauber. Über 100 Aussteller stimmen uns ein auf die Adventszeit. Wir können Ideen sammeln, einkaufen, genießen, Atmosphäre schnuppern …

Leitung: Tjalda von Arnswaldt
Mittwoch, 29. November, Abfahrt: 8.00 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt, Führung): 38,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 08

Rathenow und Landesgartenschau

Tageexkursion

Rathenow liegt im Havelland und ist 2006 Gastgeberstadt der 3. Landesgartenschau des Landes Brandenburg.
Die Stadt wird von 4 Havelarmen umschlossen. Auch das Gartenschaugelände ist größtenteils von Wasser umgeben. Es liegt auf der Schwedendamminsel.
Rathenow ist die Stadt der Optik. Die Tradition reicht zurück bis ins 19. Jahrhundert. Brillengläser, Linsen, Lupen, Ferngläser wurden und werden in Rathenow produziert. Aber auch Teile der Weltzeituhr in Berlin – Alexanderplatz oder Spiegelsysteme für Leuchttürme stammen aus Rathenow.
Das Motto der Landesgartenschau lautet: "Den Farben auf der Spur". Wir beginnen mit einer Stadtführung, die uns auch auf den Weinberg mit dem höchsten Bismarckturm Deutschlands führt (herrlicher Blick über die Stadt, das Ausstellungsgelände und Brandenburgs größten Naturpark).
Nach einem gemeinsamen Mittagessen ist freie Zeit für die Landesgartenschau.

Leitung: Tjalda von Arnswaldt
Freitag, 13. Oktober, Abfahrt: 8.00 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Stadtführung, Mittagessen und Eintritt): 59,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 09

Braunschweig: Atomuhr und Landesmuseum

Die Physikalisch-Technische Bundesanstalt ist durch das Zeitgesetz von 1978 damit beauftragt, die für den "amtlichen und geschäftlichen Verkehr" in der Bundesrepublik Deutschland maßgebende Uhrzeit anzugeben und zu verbreiten. Die Realisierung der Zeiteinheit erfolgt mit Caesium-Atomuhren. Die gesetzliche Zeit wird mittels verschiedener Übertragungsverfahren der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Das bekannteste ist die Aussendung von Zeitsignalen auf Normalfrequenz über den Sender DCF77 der Deutschen Telekom AG, Sendefunkstelle Mainflingen bei Frankfurt/Main, mit einer Reichweite bis 2.000 km. Funkuhren in ganz Deutschland und den angrenzenden europäischen Staaten lassen sich so genauer als eine Millisekunde in Übereinstimmung mit der gesetzlichen Zeit halten. Für den privaten Gebrauch ist eine Vielzahl von Funkuhrmodellen erhältlich.
Nach einer Mittagspause in der Kantine der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt folgt der kulturelle Teil der Exkursion.
Zu den historisch wichtigen Einrichtungen in der niedersächsischen Museumslandschaft zählt das Jüdische Museum im Landesmuseum. Es ist das weltweit älteste Jüdische Museum. Seinen Standort hat das Museum in den historischen Gebäuden des Ausstellungszentrums Hinter Aegidien.
Die Inneneinrichtung der Hornburger Synagoge steht im Mittelpunkt der Dauerausstellung. Dieser Ausstellungsbereich wird durch eine Vielzahl von Objekten aus dem religiös-kultischen Bereich ergänzt. Zudem werden historische Themen der jüdischen Kulturgeschichte dokumentiert.
Sodann werden im Zentralhaus Vieweg-Haus am Burgplatz die Schwerpunkte der Braunschweigischen Residenz- und Landesgeschichte dargestellt.
Nach dem Abendläuten um 17.00 Uhr folgt ein Dom-Rundgang mit Führung, der in die Gründerzeit der Löwenstadt zurückführt.
Zwischen den einzelnen Programmpunkten sind Erfrischungspausen eingeplant.

Mindestalter für die Exkursion: 16 Jahre.

Leitung: Uwe Hansen, Diplom-Ingenieur
Dienstag, 14. November, Abfahrt: 9.30 Uhr,
Celle, Schlossplatz, Höhe AOK, (Rückkehr: ca. 19.00 Uhr), Teilnehmergebühr (für Busfahrt, Eintritte, Führungen): 35,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 10

Landesfunkhaus Hannover

Die Volkshochschule erhält Gelegenheit zur Besichtigung der Hörfunk- und Fernsehstudios im Landesfunkhaus. Dort werden das Tagesprogramm für Radio Niedersachsen von 6.00 bis 22.30 Uhr sowie die tägliche Abendsendung "Hallo Niedersachsen" produziert. Interessant ist auch die unterschiedliche akustische Architektur des kleinen und des großen Sendesaales. Während im großen Sendesaal hochwertige und klassische Musiksendungen produziert und aufgeführt werden, dient der kleine Sendesaal mit dem Flair der 60er Jahre in erster Linie Autorenlesungen, Liederabenden und der Kleinkunst. Die Führung durch das Landesfunkhaus wird seitens des NDR kostenfrei angeboten.

Das Mindestalter für Teilnehmer an dieser Exkursion beträgt 15 Jahre.

Leitung: Uwe Hansen, Diplom-Ingenieur
Mittwoch, 8. November, Abfahrt: 14.00 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Rückkehr: ca. 19.00 Uhr), Teilnehmergebühr (für Busfahrt, Einführung und Begleitung): 22,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

H 1

Varietébesuch im GOP Hannover

Wenn Sie etwas mehr über das GOP wissen wollen, dann besuchen Sie einen "zauberhaften Varietébesuch mit Blick hinter die Kulissen" im Georgspalast in Hannover. Erfahren Sie Wissenswertes, Kurioses und Komisches über Künstlerpech und Artistenglück und lernen Sie bei unserer Führung ein Stück Theatergeschichte und Tradition "made" in Hannover kennen.
Wir beginnen mit einer Zeitreise hinter den Kulissen, die mit einer kleinen Stärkung an Ihrem Platz endet. Danach ist Showtime und die Künstler übernehmen die Führung.

Babette Winkler
Sonntag, 8. Oktober, Abfahrt 17.00 Uhr,
Celle, Schützenplatz, 17.20 Uhr,
Rathaus Hambühren, Versonstr.,
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt, Führung und Snackteller): 63,00 ¤.

Über diesen Exkursion erteilt unsere Außenstelle Hambühren, Frau Winkler, Telefon (0 50 84) 40 08 80, nähere Auskünfte und nimmt Anmeldungen entgegen.

05 11

"Boomtown Hamburg"

In Zusammenarbeit mit Stattreisen Hamburg.

… so lautete das Titelthema in einer Stern Ausgabe im Mai. Auch die Ausgabe des neuen Geo-Spezialheftes widmete sich dieser Stadt.
Einen kleinen Ausschnitt werden wir an diesem Tag von Hamburg kennen lernen. Wir gehen auf Spurensuche, schauen, was es Neues in Hamburg gibt, wo und wie Hamburg "boomt". Wir schauen uns die Planung und teilweise schon Ausführung der neuen Hafencity an, dem größten innerstädtischen Bauprojekt in Europa sowie die angrenzende Speicherstadt.

Nach einer kurzen Mittagspause – an den Landungsbrücken gibt es viele Möglichkeiten … vielleicht reicht uns ja der Genuss eines "Fischbrötchens mit Blick aufs Wasser" – genießen wir die Hafenstadt.
Eine zweistündige Barkassenfahrt mit vielen aktuellen Informationen über den Hamburger Hafen steht für diesen Tag noch auf dem Programm.

Bitte tragen Sie Schuhe, in denen Sie "gut zu Fuß" sind und denken Sie an etwas Verpflegung und zu trinken.

Dienstag, 10. Oktober, Treffen um 8.45 Uhr im Bahnhof Celle (der Zug fährt um 9.06 Uhr), Rückkehr ca. gegen 19.00 Uhr,
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Führung und Barkassenfahrt): 40,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Naturkundliche Fahrten / Wanderungen

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Für die folgenden Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.
Alle Fahrten bei den Exkursionen erfolgen mit privaten PKW (oder in Fahrgemeinschaften) auf Kosten und in Verantwortung der Teilnehmer, sofern nicht ausdrücklich andere Verkehrsmittel genannt werden.

06 01

Was blüht denn da?

… ist der Titel eines bekannten Bestimmungsbuches und eine häufig gestellte Frage auf unseren Spaziergängen. Diese pflanzenkundliche Wanderung soll Ihnen die Artenvielfalt unserer heimischen Flora näher bringen, den Blick für viele kleine Schönheiten am Wegesrand öffnen.

Bestimmungsbücher und Lupe sollten – soweit vorhanden – mitgebracht werden.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Gabriele Ellermann
Dienstag, 19. September, 9.00– ca. 12.00 Uhr,
Treffpunkt:
Parkplatz Schulzentrum Burgstraße,
Teilnehmergebühr (pro Person): 11,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fl 1

Pilz-Wanderung

Bei einem ca. 1-stündigen Gang durch den Wald werden Pilze gesammelt, dazu sollte jeder Teilnehmer ein Körbchen mitnehmen (keine Plastiktüte).
In der sich anschließenden Besprechung werden alle Pilze bestimmt.

Heinz Wähner
Mittwoch, 11. Oktober, 9.30–12.00 Uhr,
Treffpunkt:
Wienhausen, Hauptstraße / Ecke Lageweg,
7,00 ¤.

Anmeldungen für diese Wanderung nimmt die Außenstelle Flotwedel, Frau Petzold, Telefon (0 51 49) 2 30 entgegen.

06 02

Vogelkundliche Wanderungen im Landkreis Celle

Beobachtungen von Vögeln in verschiedensten Lebensräumen in den Herbst- und Wintermonaten

Vier Wanderungen von jeweils 3 Stunden:
Samstag, 23. September, 8.00 Uhr:
Vogelflug am Ölberg bei Wietze
Samstag, 14. Oktober, 8.00 Uhr:
Rund um den Hüttensee
Samstag, 18. November, 8.00 Uhr:
Beobachtungen im Bannetzer Moor
Samstag, 20. Januar 2007, 8.00 Uhr:
Wintergäste an der Unteraller

Fernglas und Bestimmungsbuch sollten – soweit vorhanden – mitgebracht werden. Wetterfeste Kleidung wird empfohlen.

Dr. Hannes Langbehn
Treffpunkt für alle Wanderungen:
Parkplatz am ehemaligen Haus der Jugend,
Teilnehmergebühr (pro Person): 40,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

06 03

Spurensuche im Landkreis Celle

Wo Menschen leben und wirtschaften, hinterlassen sie Spuren. Je nach Intensität des Eingriffes bleiben diese teilweise auch noch lange Zeit nach Aufgabe der alten Wirtschaftsweisen erkennbar. Es handelt sich dabei um, auf den ersten Blick oft recht unscheinbare Objekte, wie alte Staugräben, Erdwälle, unbefestigte Wege oder besondere Bäume. Erst auf den zweiten Blick, bei der Auswertung historischer Karten und Schriftquellen, offenbaren sie ihren jahrhundertealten und oft bedeutungsvollen Hintergrund. Die Wissenschaft nennt diese Relikte "Kulturlandschaftselemente" oder "Teile der historischen Kulturlandschaft".
Nach dem Ende des Erfassungsprojektes im Kreisarchiv soll nun Interessierten die Möglichkeit geboten werden, einen Eindruck davon zu gewinnen, welch interessante Relikte der historischen Kulturlandschaft den Landschaftswandel überdauert haben. Vor allem werden den Kursteilnehmern viele Hinweise und Beispiele dafür vermittelt, wie sich Erklärungen für fragliche Landschaftsobjekte finden lassen.
Im Rahmen des Kurses werden die zahlreichen kulturhistorischen Spuren im Bereich der Alten Schäferei bzw. des Neustädter Holzes bearbeitet. In der Abendveranstaltung wird es für die Teilnehmer zunächst darum gehen, sich die historischen Hintergründe mittels ausgewählter Quellen zu erschließen. Die gesammelten Eindrücke können dann während der folgenden Exkursion im Gelände vertieft und durch handfestes Erleben verfestigt werden. Die Arbeitsunterlagen in Form von Auszügen historischer Karten und Textquellen dienen gleichzeitig als Exkursionsführer.

Für die Exkursion bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. Rucksackverpflegung wird empfohlen. Fahrgemeinschaften können gebildet werden.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Florian Friedrich, Diplom-Agraringenieur
Donnerstag, 12. Oktober, 18.00–20.00 Uhr,
Kreisarchiv Celle, Trift 24,
und eine Exkursion am Samstag, 14. Oktober, 9.00–13.00 Uhr,
Teilnehmergebühr (pro Person): 23,00 ¤ + 2,50 ¤ für Arbeitsunterlagen, die direkt mit dem Dozenten abzurechnen sind.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

H 2

Höhlen und Erdfälle im Südwestharz

Tagesexkursion
(auch für Eltern mit Kindern ab 8 Jahre)

Die Exkursion führt entlang des rund 200 km langen "Karstwanderweges Südharz" mit seinen Höhlen, Erdfällen und Quellen einem der längsten und landschaftlich schönsten thematischen Lehrpfade Deutschlands.
Zunächst geht es zur Einhornhöhle, einer Schauhöhle bei Scharzfeld. Die hier bereits im Mittelalter gefundenen Knochen des Höhlenbären konnte man keinem lebenden Tier zuordnen und hielt sie deswegen lange Zeit für die des sagenumwobenen Einhorns.
Ein nahe gelegener riesiger offener Höhlenraum, die Steinkirche bei Scharzfeld, zählt zu den wichtigsten steinzeitlichen Fundstätten des südniedersächsischen Raumes. Hier konnten menschliche Ansiedlungen aus der Altsteinzeit und der mittleren Steinzeit nachgewiesen werden.
Nur wenige Kilometer entfernt liegt die Stadt Herzberg mit einem der größten Erdfälle des Harzes, dem Juessee, einem bis zu 28,5 m tiefen und 6,88 ha großen, vor rund 10.000 Jahren entstandenen Erdfallsee.
Weiter geht es zur nahe gelegenen Rhumequelle, einer der größten Quellen Europas mit einer durchschnittlichen Schüttung von 2 bis 3 Kubikmetern pro Sekunde. Wegen des sauberen Wassers und ihrer besonderen Ergiebigkeit wird aus der Quelle Trinkwasser gewonnen.
Den Abschluss der Exkursion bildet eine Wanderung durch das sog. Gipskarstgebiet von Düna mit seinen zahlreichen Gipshöhlen und Erdfällen, einem in ganz Europa einzigartigen nur 79 ha großen Naturschutzgebiet. Schon mehrfach musste sich das Gebiet den Attacken der Gipsindustrie erwehren - bis heute ist es vom Gipsabbau verschont geblieben.

Ausrüstung: festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung

Rainer Fabisch, Geologe und Höhlenforscher
Samstag, 30. September, 8.00–17.00 Uhr,
20,00 ¤ (Der Eintritt für die Einhornhöhle wird vor Ort bezahlt. Für Erwachsene sind ca. 5,00 ¤ und für Kinder 3,00 ¤ einzukalkulieren.)
Treffpunkt:
Rathaus Hambühren (Ovelgönne), Versonstr.
Die Fahrt erfolgt mit privaten PKW oder in Fahrgemeinschaften auf Kosten und in Verantwortung der Teilnehmer.

Über diesen Exkursion erteilt unsere Außenstelle Hambühren, Frau Winkler, Telefon (0 50 84) 40 08 80, nähere Auskünfte und nimmt Anmeldungen entgegen.

06 04

Landwirtschaft im Strukturwandel

am Beispiel der Ortschaft Hetendorf

Das Dorf Hetendorf ist ein typisches Bauerndorf der Heide. Bis vor einigen Jahren

gab es das gesamte Spektrum der landwirtschaftlichen Betriebe an Zu-, Neben- und Haupterwerbsbetrieben. Inzwischen ist der Strukturwandel fortgeschritten; es gibt nur noch wenige Haupterwerbsbetriebe. Die Erwerbszweige haben sich über Ackerbau- und Viehwirtschaft hin zu Biogasanlage und Windkraft der heutigen Landwirtschaft angepasst.
Besichtigt wird u.a. der Betrieb Ernst-Günther von Bothmer, Hetendorf 21.

Fahrgemeinschaften von Celle nach Hetendorf können gebildet werden.

Hans-Wilhelm Schütze, Agraringenieur
Freitag, 22. September, 14.00 Uhr,
Treffpunkt: Volkshochschule, Trift 20,
Teilnehmergebühr (pro Person): 9,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Wassersport Amateurfunk

Programmbereichsleitung:
Wolfgang Gotter, Tel. 05141/92 98-22

07 01

Wassersport Informationsabend

Die VHS Celle bietet Kurse zur Erlangung von Befähigungszeugnissen an, die für den Wassersport erforderlich sind.
Wo brauche ich welchen Führerschein? Kann ich nicht auch ohne Schein fahren? Funk an Bord – heute Pflicht!
Wie schwierig ist der Erwerb der Zeugnisse für einen Laien?
Wie groß sind die Chancen, die Prüfungen zu bestehen?
In allen Kursen entstehen zusätzliche Kosten für Lernmaterial, Praxis und Prüfungen. Mit welchen Ausgaben muss ich für den von mir angestrebten Schein wirklich rechnen?
Was erwartet mich an Bord einer Yacht auf einem Törn? Kann ich auch ohne einen Schein erwerben zu wollen, an einem Törn teilnehmen? Kann ich als absoluter Laie daran Spaß haben? Was mache ich bei Seekrankheit?
Alle diese Fragen und mehr sollen an dem Abend geklärt werden.

Gerd Steffen
Dienstag, 19. September, 19.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20.
Die Teilnahme an dem Informationsabend ist gebührenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

07 02

Motorbootführerschein, binnen

Sportbootführerschein, binnen (SBF, binnen)
Theorie für den Segelschein inklusive

Motorboote mit mehr als 3,68 kW (5 PS) dürfen nur mit Führerschein benutzt werden. Auch besteht auf fast allen Seen in Deutschland für Segelboote eine Führerscheinpflicht.
Der Kurs bereitet auf die theoretische Prüfung für den amtlichen SBF, binnen, unter Antriebsmaschine vor. Es kann auch die theoretische Prüfung für den Segelschein abgelegt werden. Die Theorieprüfung findet am Freitag, 19. Januar 2007, in Faßberg statt.
Eine kostengünstige Motor-Praxisausbildung wird durch den Dozenten im Herbst 2006 und im Frühjahr 2007 angeboten. Die Segelpraxis läuft vom 1. April bis zum 7. Juli 2007.

Das im Unterricht verwendete Lehrbuch wird vom Dozenten bestellt und direkt mit den Teilnehmern abgerechnet.

Gerd Steffen
mittwochs, 18.30–21.45 Uhr,
Beginn: 27. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
8 Abende, 32 Unterrichtsstunden, 81,00 ¤.

07 03

Motorbootführerschein für das Meer

Sportbootführerschein, See (SBF, See)
und Yachtführerschein
(Sportküstenschifferschein SKS)
Wochenendkurs

Werden Sie ihr eigener Kapitän. Sie benötigen dazu allerdings Führerscheine! Der SBF, See ist auf dem Meer gesetzlich vorgeschrieben, wenn sich ein Bootsmotor an Bord befindet, der mehr als 3,68 kW (5 PS) an der Welle entwickelt. Der Kurs bereitet vor auf die Prüfung zum SBF, See in Hannover am 9. Dezember. Die erforderliche Praxiseinweisung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten.
Für das Führen einer Yacht sind allerdings weitere Kenntnisse erforderlich. Ein verantwortungsbewusster Skipper wird es daher nicht beim SBF, See belassen, sondern sich auch zum SKS weiterbilden. Der SBF, See und der SKS verlangen weitgehend gleiche Inhalte, der SKS führt lediglich vor allem in der Navigation weiter. Es werden somit die nötigen Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Führen einer Yacht auf dem Meer vermittelt. Dies gilt gleichermaßen für Motor- wie auch für Segelyachten.
Der SBF, See ist Voraussetzung für die Teilnahme an einer Prüfung zum SKS. Daher bereitet der Kurs auch vor auf die theoretische Prüfung zum SKS am 19. Januar 2007 in Faßberg.
Die SKS-Praxis und damit die praktische SKS-Prüfung können bis zu zwei Jahre nach der theoretischen Prüfung abgelegt werden. Dazu veranstaltet der Dozent jährlich drei Törns, während derer die praktische SKS-Prüfung erfolgt. Der erste Törn findet statt vom 28. April bis 4. Mai 2007.

Die für den Kurs und die spätere Praxis nötigen Arbeitsmittel werden vom Dozenten bestellt und direkt mit den Kursteilnehmern abgerechnet.

Gerd Steffen
freitags, 6. Oktober, 3. und 17. November,
jeweils 18.30–21.45 Uhr,
samstags, 7. Oktober, 4. und 18. November,
sonntags, 8. Oktober, 5. und 19. November,
jeweils 9.00–13.15 und 14.15–17.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
3 Wochenenden, 66 Unterrichtsstunden, 170,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

07 04

UKW-Seefunkzeugnis – Short Range Certificate, (SRC)

weltweit gültig
und Binnenschifffahrtsfunkzeugnis (UBI)
Wochenendkurs

Nach der neuen Gesetzgebung muss jeder, der eine (Charter-) Yacht führt, das der Ausrüstung der Yacht entsprechende Funkzeugnis besitzen. Wer ohne Funkzeugnis fährt, handelt leichtfertig! Die Annahme, das Handy ersetze die Funkanlage, ist ein Irrglaube. Ein Handy ist im Seenotfall kein echter Ersatz. Anmeldungen bei Brücken oder in Häfen sind auch nicht herzustellen; fremde Schiffe können nicht angerufen werden. Außerdem sind nur noch Funkgeräte zulassungsfähig, die auf die neuen Zeugnisse zugeschnitten sind.
Auch der Inhaber des alten UKW-Sprechfunkzeugnisses benötigt das SRC, da sein Zeugnis nur noch beim Binnenschifffahrtsfunk von Nutzen ist. Der Seefunk verlangt SRC-Funkbetriebszeugnisse, da man sonst bald niemanden mehr anrufen kann.
Der Kurs bereitet Sie auf das SRC-Funkbetriebszeugnis für das GMDSS (weltweites Seenot- und Sicherheitsfunksystem für die Schifffahrt) und das Binnenschifffahrts-Funkzeugnis (UBI) vor. Sie sind damit zukunftssicher ausgebildet. Es sind allerdings einfache englische Grundkenntnisse nötig.
Die Prüfung findet am Freitag, 8. Dezember, 15.00 Uhr, in Faßberg statt. Für Fragen steht Ihnen der Dozent am Informationsabend gern zur Verfügung.

Das im Unterricht verwendete Lehrbuch wird vom Dozenten bestellt und direkt mit den Teilnehmern abgerechnet.

Gerd Steffen
samstags, 11. und 25. November,
sonntags, 12. und 26. November,
jeweils 9.00–13.15 und 14.15–17.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
2 Wochenenden, 36 Unterrichtsstunden. Wegen der umfangreichen Geräteausstattung beträgt die Kursgebühr 137,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

07 05

Sachkundenachweis für Seenotsignalmittel

Das Sprengstoffgesetz und das Waffengesetz enthalten strenge Auflagen für Erwerb, Aufbewahrung, Verwendung und Beförderung von Seenotsignalmitteln.
Der Kurs bereitet auf die Sachkundeprüfung vor.

Gerd Steffen
donnerstags, 18.30–21.45 Uhr,
Beginn: 9. November,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
2 Abende, 19,00 ¤.

W 0.4

Segeln auf Schlei und Ostsee

Auch wenn Sie keinen Segelschein erwerben wollen oder erst einmal feststellen möchten, ob Segeln überhaupt etwas für Sie ist, können Sie unter Aufsicht eines Segellehrers auf einer hervorragend ausgestatteten Hochseeyacht segeln.
Für die Segelyacht MANANA sind der amtliche Fahrerlaubnisschein und das Sicherheitszeugnis der See-Berufsgenossenschaft erteilt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rolf Bröker,
DSV-Segellehrer und Sporthochseeschiffer
Samstag, 16. und Sonntag, 17. September,
Abfahrt: 6.00 Uhr,
Hauptschule.

Die An- und Abreise kann individuell oder in Fahrgemeinschaften erfolgen. Der Vorbereitungsabend erfolgt nach Rücksprache mit den Teilnehmern im Navshop, Winsen, Waldweg 5.

Teilnehmergebühr: 150,00 ¤ + 12,00 ¤ für Verpflegung (Frühstück und Mittagssnacks) = 162,00 ¤. Für diese Veranstaltung ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

Über diese Segeltour erteilt unsere Außenstelle Winsen, Frau Kleinschmidt, Telefon (0 51 43) 84 48, nähere Auskünfte und nimmt Anmeldungen entgegen.

07 06

Informationsabend: Funkamateur

An diesem Abend erhalten alle Interessierten detaillierte Informationen über das nachstehende Kursangebot zur Ausbildung zum Funkamateur, über den Ablauf und die Kosten der anschließenden Prüfung, über die Chancen, die Prüfung zu bestehen und zu den Kosten der technischen Ausrüstung für einen Funkamateur.

Udo Nicke
Mittwochs, 27. September, 19.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
Die Teilnahme an dem Informationsabend ist gebührenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

07 07

Ausbildung zum Funkamateur

Amateurfunk ist ein international anerkannter Funkdienst, wie beispielsweise der Seefunk-, Flugfunk- oder Sicherheitsfunkdienst. Weltweit nehmen zwei Millionen Menschen am Amateurfunk teil. In Deutschland gibt es rund 80.000 Funkamateure in über 1.000 Ortsverbänden.
Amateurfunksendungen darf jeder hören. Senden darf aber nur ein Funkamateur, denn er hat die amtliche Prüfung bei der Bundesnetzagentur (früher TegTP) abgelegt, ein Amateurfunkzeugnis und eine behördliche Zulassung erhalten.
Dieser Kurs bereitet Sie auf die Prüfung zur Erlangung des Amateurfunkzeugnisses Klasse E vor. Mit diesem Amateurfunkzeugnis dürfen Sie auf bestimmen Frequenzbändern senden. Prüfungsrelevante Fächer sind:

- Technik – hier werden Grundkenntnisse der Elektro- und Nachrichtentechnik verlangt
- Betriebstechnik – hier wird die Amateurfunkpraxis abgefragt
- Gesetzeskunde – hier wird geprüft, ob man seine Rechte und Pflichten als Funkamateur sowie die einschlägigen Gesetze kennt

Die früher zwingend vorgeschriebenen Morsekenntnisse sind ersatzlos gestrichen und somit kein Prüfungsfach mehr.
Mit diesem Kurs haben Sie auch eine Grundlage für das nächst höhere Amateurfunkzeugnis der Klasse A, welches die Teilnahme am internationalen Amateurfunkdienst auf allen zugelassenen Frequenzen und mit höherer Sendeleistung erlaubt.

Udo Nicke
mittwochs, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 4. Oktober,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
12 Abende, 30,00 ¤.

Reiseberichte Länderkunde

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

08 01

Das Hohenloher Land

Deutschland im Gebiet von Tauber, Jagst und Kocher – Vorbereitungsvortrag zur Studienreise vom 16. bis 22. Oktober.

Tjalda von Arnswaldt
Donnerstag, 12. Oktober, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤ (für Teilnehmer an der Studienreise kostenfrei).
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

08 02

Gärten am Niederrhein

Begünstigt vom milden Klima der Rheinebene liegt hier eine Vielzahl wunderbar angelegter privater Gärten. Hier scheint die niederländische mit der deutschen Gartenkultur zu wetteifern. Erfreuen Sie sich an den vielfältig gestalteten Garten-Kleinoden und holen Sie sich Anregungen für Ihren eigenen Hausgarten oder die kommende Urlaubsplanung.

Ellen Bielert,
Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Dienstag, 21. November, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

08 03

Pariser Spaziergänge

Wochenendseminar

An diesem Nachmittag unternimmt die Dozentin mit den Teilnehmern in Wort und Bild hochinteressante Spaziergänge durch verschiedene Arrondissements der Weltmetropole Paris. Der Frankreich-Freund und Paris-Reisende erhält mannigfaltige Hinweise für einen Aufenthalt in Paris.

Christiane Schoepffer
Samstag, 18. November, 14.00–18.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
4 Zeitstunden, 12,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

08 04

Florenz und Siena

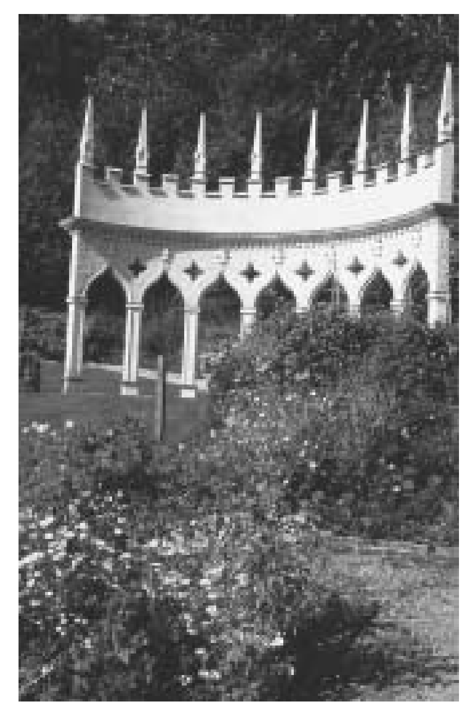
Die historischen Kontrahenten in der Toskana – Reiseverlauf von Florenz über San Gimignano nach Siena – Stichworte zur italienischen Kunstgeschichte – organisatorische Absprachen.
Dieser Kurs ist vorrangig gedacht für Teilnehmer an der Studienreise vom 27. September bis 5. Oktober.

Karlheinz Rehling
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Saal der VHS, Trift 20,
2 Abende + 1 Nachleseabend am
Montag, 30. Oktober, 18.30 Uhr,
13,00 ¤ (für Teilnehmer an der Studienreise kostenfrei).

08 05

Gärten in Südengland

Englands Süden ist reich an schönen Gärten. Einige der beeindruckendsten Anlagen werden Ihnen hier vorgestellt. Sissinghurst Castle Garden ist immer eine Reise wert. In verschiedenen Gartenzimmern präsentiert der prächtige Garten von Vita Sackville-West gärtnerisches Können auf höchstem Niveau.



Auch Hidcote Manor Garden lädt zum Träumen ein. Viele weitere Anlagen, vom privaten Hausgarten bis zum Landschaftspark, werden Sie kennen lernen. Dazu gibt es viele Tipps zur Reiseplanung.

Ellen Bielert,
Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Donnerstag, 9. November, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

08 06

Irland

Vortrag mit Video

Die Insel im Atlantischen Ozean bezaubert durch ihre unterschiedlichen Naturschönheiten, atemberaubende Strände, Moore, Kulturschätze, Mythen und dem modernen Leben. Die typische Musik und die Tänze lassen die Menschen zusammenkommen.
Unsere Reise führt uns von Dublin durch die Grafschaften Meath, Offely, Clare, Kerry und Cork (mit all ihren Halbinseln), Waterfort und Wicklow zurück nach Dublin.

Helgard und Walter Nowotny
Montag, 4. Dezember, 19.00–21.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,50 ¤ + 2,50 ¤ für Tee und Gebäck = 10,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

Fl 2

Die Heimat der Eisbären

Spitzbergen und die Arktis
Diavortrag

Bilder einer Expeditionsreise:
- Spitzbergen mit seinen Fjorden, Gletschern und Berggipfeln.
- Eine Erstbesteigung in dieser arktischen Berg- und Gletscherkulisse.
- Spitzbergen mit seinem Nebel und strahlender Mitternachtssonne.
- Spitzbergen mit seiner Flora, seinen Vogelfelsen, Eisbären und Walrossen.
- Schiffsfahrten im ewigen Eis der Arktis mit dem Eisbrecher und Zodiakfahrten (Schlauchboot) bis zum 81. Breitengrad.
- Das Leben in den 3 Ortschaften Spitzbergens mit 4 Monaten ewiger Polarnacht.
- Den Einfluss des Golfstromes in diesen arktischen Breiten und geologisch gesehen, wie es möglich ist, Kohle rund 1000 km nördlich vom Nordkap abzubauen.
- Die Entdeckung Spitzbergens.

Walter Bruckner
Dienstag, 21. November, 19.30–21.00 Uhr,
Schule Wienhausen,
1 Abend, 4,00 ¤.

Anmeldungen für diesen Vortrag nimmt die Außenstelle Flotwedel, Frau Petzold, Telefon (0 51 49) 2 30 entgegen.

08 07

Kambodscha – abseits von Angkor

Die meisten Touristen, die nach Kambodscha kommen, lernen nur Angkor und die unmittelbare Umgebung kennen. Kambodscha hat aber viel mehr zu bieten, wie z.B. die östlichen naturschönen Hochlandprovinzen Rattanakiri und Mondulkiri oder den fast menschenleeren Norden mit “zu entdeckenden” beeindruckenden tausendjährigen Brücken und Ruinenstätten an ehemaligen Angkorchausseen, die – von der Natur zurückerobert – zu überwachsenen Ochsenkarrenwegen geworden sind.
In einem Dia-Vortrag soll versucht werden, mit Eindrücken aus mehreren Reisen ein historisches und aktuelles Bild von diesem interessanten Land und seinen Bewohnern zu vermitteln.

Horst Vieth
Freitag, 24. November, 18.30–20.45 Uhr,
Realschule Westercelle,
1 Abend, 7,00 ¤ (+ 3,00 ¤ für einen kleinen Imbiss) = 10,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

08 08

Sri Lanka

Ein Reisebericht

Mit Sri Lanka verbindet der Urlauber zuerst einmal nur Sonne, Strand und Meer. Dass man auch anders Urlaub machen kann, zeigt dieser Reisebericht aus dem Nordwesten des Landes. Neben den “typischen Urlaubsbildern” wird über die Arbeit eines deutschen Aufbauhilfevereins, der nach dem Tsunami gegründet wurde, berichtet. Und natürlich auch über kleine Einblicke in eine andere Welt und eine fremde Kultur.



Heike Rooch
Montag, 9. Oktober, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

08 09

“Down Under”

An evening about the “Great Southern Land”

If you have a passion for Australia, if you have a story to share, if you have burning questions or are in the process of planning your trip Down Under – well, then you are more than welcome to come along for this special evening.
Let’s explore some of the Australian culture, fascinating destinations and interesting people. Be prepared for lots of information, lots of fun and lots of English conversation. Just remember: ”You never, never know – if you never, never go.”

Dr. Anke Heins
Mittwoch, 22. November, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

He 1

Australien – Goldener Käfig für seine “ältesten Menschen”?

Ein Reise-Erlebnis-Wochenende mit Dias, Film und Vorträgen

Australien hat in den letzten drei Jahrhunderten in wachsender Zahl Einwanderer aus allen Teilen der Welt angezogen – ein reiches und begeisterndes Land. Doch ist die Frage der Ureinwohner des Kontinentes, der Aborigines, trotz verschiedenster Versuche der Regierung und Gesellschaft ungeklärt geblieben. Dabei hinterließen die Initiativen der frühen Hermannsburger Missionare noch vergleichsweise erfreuliche Spuren.
Dieses Wochenende wird sich dem Thema in einem weiten Zusammenhang nähern durch Informationen, Dias und einen Film über die “gestohlene Generation”.

Ernst-August Lüdemann, Missionsdirektor i.R.
Freitag, 3. November, 18.30–21.30 Uhr,
Samstag, 4. November, 10.00–13.00 Uhr,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
6 Zeitstunden, 22,00 ¤.

Über dieses Wochenendseminar erteilt unsere Außenstelle Hermannsburg, Frau Hampe, Telefon (0 50 52) 87 76, nähere Auskünfte und nimmt Anmeldungen entgegen.

Geschichte / Politik

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

09 01

Islamische Grundlagen

Wochenendseminar in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Dieser Seminarkurs vermittelt – von allgemeinen Voraussetzungen ausgehend – eine möglichst umfassende Schau der dogmatischen, juristischen und glaubenspraktischen Aspekte des Islams. Ziel ist es, den Teilnehmern ein besseres Verstehen der allgemein religiösen wie der spezifisch islamischen Denkweisen der Muslime und damit auch einen Blick hinter die Kulissen des aktuellen Tagesgeschehens zu ermöglichen.

Themen sind u.a.:
- Mohammed: Person und Wirkung
- Der Koran
- Der Islam als Religionsstaat
- Sunniten und Schiiten: Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Islamisches Recht
- Glaubenspraxis
- Modernismus und Fundamentalismus und ihre Wurzeln.

Der Unterrichtsstoff wird vor allem in Vorträgen vermittelt, unterstützt durch Karten und Bilder. Begleitend werden gemeinsam Texte bearbeitet.

Das Seminar richtet sich an Interessenten ohne Vorkenntnisse.

Dr. Paul Sander, Religionswissenschaftler
Samstag, 4. November,
und Sonntag 5. November,
jeweils 10.00–18.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
18 Unterrichtsstunden, 49,00 ¤ + 5,00 ¤ Materialkosten = 54,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

09 02

60 Jahre Niedersachsen

Wochenendseminar

Am 23. November 2006 wird unser Bundesland Niedersachsen 60 Jahre alt. Anlässlich dieses Jubiläums lohnt es sich, zurückzublicken. Niedersachsen als Bundesland ist im Vergleich zu anderen Bundesländern relativ jung. Andere Bundesländer tragen ihren Namen schon über verschiedene Jahrhunderte – Niedersachsen nicht! Auch die Brücke "Welfenland" zieht nicht, wenn man auf die Ursprünge unseres Landes zurückblickt. Unser Bundesland wird nicht durch natürliche Grenzen gegen Veränderungen von außen abgeschirmt. Es wurde über Jahrhunderte von durchziehenden Völkern, Armeen benachbarter Staaten beeinträchtigt und beunruhigt.
Dieses Referat soll tief in der Frühgeschichte beginnen, die beginnende Staatenbildung, die Veränderungen und das Erlöschen von Staaten in Norddeutschland aufzeigen. Schließlich soll das Wissen über die sich bildende Staatlichkeit, ihre Regierungen mit Veränderungen und Abhängigkeiten in einem kleinen historischen Exkurs erweitert werden.
Mit dem Untergang des Königreichs Hannovers 1866, der staatlichen Unterstellung unter Preußen scheint das Ende erreicht zu sein. Dennoch steht das Land wieder auf! Es bildet sich neu oder wird 1946 neu gebildet. Schließlich wird unser Bundesland unter dem Namen "Niedersachsen" neu gegründet. Es wird das zweitgrößte Bundesland in der Bundesrepublik Deutschland.

Reiner Bones
Freitag, 24. November, 16.00–19.15 Uhr,
Samstag, 25. November, 16.00–19.15 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

09 03

30-jähriger Krieg: Schweden oder Finnen?

Hakkapeliter zwischen Harz und Hamburg

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft.

Aus dem 30-jährigen Krieg kennen wir vor allem Wallenstein. Wallenstein focht für den Kaiser. Und wir wissen von den Schweden sowie vom Schwedentrunk. Detlef Pleiss hat genauer ins Archiv geschaut und holt anhand hiesiger Eintragungen und schwedischer Musterrollen eine finnische Beteiligung ans Tageslicht. Anhand von Beispielen werden Aufenthaltsort, -dauer in unseren Gefilden und auch Heimatort in Finnland genannt, das damals zur schwedischen Krone zählte. Der Vortrag frischt Bekanntes auf und fügt neue Mosaiksteine zur Geschichte des 30-jährigen Krieges hinzu.
Detlef Pleiss wurde 1945 in Lage/Lippe geboren. Er studierte in Münster, Erlangen, Helsinki und Düsseldorf und schloss mit dem Magister Artium in Pädagogik, Geschichte und Soziologie ab. Sein Hauptforschungsgebiet ist die frühe Neuzeit. Er lebt in Virkby/Finnland.

Detlef Pleiss, M.A.
Donnerstag, 5. Oktober, 19.00–21.15 Uhr,
Saal der VHS, Trift 20,
1 Abend, 7,00 ¤ (für Mitglieder der Deutsch-Finnischen Gesellschaft kostenfrei).
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

09 04

Computer-Genealogie

Wochenendkurs

Familienforschung ist ein beliebtes Hobby, für das der Computer ein interessantes Hilfsmittel sein kann. Neben dem Einsatz zur Dokumentation der gesammelten Daten durch spezielle Ahnenprogramme, gewinnt das Internet als Informationsquelle immer größere Bedeutung.
In einem Workshop soll dem Einsteiger in die Computer-Genealogie ein Überblick über die Möglichkeiten des Computereinsatzes gegeben werden. Am Beispiel der kostenlos verfügbaren Software PAF wird sowohl die grundsätzliche Arbeitsweise von genealogischer Software vorgestellt, als auch die Bedeutung des GEDCOM-Formates zur Veröffentlichung bzw. zum Datenaustausch mit anderen Familienforschern besprochen.
Ausführlich werden Recherchemöglichkeiten im Internet vorgestellt. Neben dem Web als allgemeiner Informationsquelle werden spezielle genealogische Seiten bzw. Datenbanken vorgestellt. Am Beispiel einer Recherche in der englischsprachigen Mormonendatenbank wird der Download von GEDCOM-Dateien und der Import in das eigene Ahnenprogramm gezeigt.
Auf die einfach zu erlernende HTML als Schlüssel zur eigenen genealogischen Homepage wird ebenso eingegangen wie auf die Bedeutung und Nutzung von Mailinglisten zum Informationsaustausch mit anderen Familienforschern.

Es werden keine speziellen Computerkenntnisse benötigt. Freude am Umgang mit dem Computer und Interesse an der Familienforschung genügen als Voraussetzung.
Optional haben die Teilnehmer bei einer gemeinsamen Mittagspause Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch. (Bitte Brotzeit mitbringen, für Getränke wird gesorgt.)

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Samstag, 13. und 20. Januar 2007,
jeweils 10.00–12.15 und 14.00–16.15 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
9 Zeitstunden, 39,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Familienforschung im Celler Stadtarchiv

siehe Bereich: Stadt Celle

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Recht

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

09 05

Erben und Vererben

Nach einer Einführung in das gesetzliche Erbrecht wird anhand von praktischen Beispielen der Erbgang in den einzelnen Ordnungen dargestellt. Dabei wird der Umfang der Rechte und Pflichten erläutert. Weitere Inhalte: Testamentsformen und deren Inhalte, Testamentsvollstreckung und Erbauseinandersetzung, Erbverzichte und Pflichtteilsrecht.

Hans-Herbert Encke, Rechtsanwalt und Notar
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. November,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
4 Abende, 18,00 ¤.

Arbeitsrecht für die Personalabteilung

siehe: Fortbildung im kaufmännischen Bereich

09 06

General- und Vorsorgevollmacht

mit Betreuungs- und Patientenverfügung

Eine Vorsorge für den Eintritt der Betreuungsbedürftigkeit ist ein Thema für Jung und Alt. Vieles kann zu einer Betreuungsbedürftigkeit führen: ein Unfall, eine Erkrankung, das Alter. Wie kann für einen solchen Fall vorgesorgt werden, damit eine nahe stehende Person die Betreuung übernimmt und nicht ein vom Gericht bestellter fremder Betreuer? Was soll bei einer unheilbaren Erkrankung, die zum Sterben führt, geschehen, wenn man sich nicht mehr äußern kann oder seine Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verloren hat? Die Patientenverfügung ist eine entsprechende Anweisung an die behandelnden Ärzte.

Jan Dormann, Rechtsanwalt und Notar
Montag, 9. Oktober, 19.15–21.30 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

09 07

General- und Vorsorgevollmacht

mit Betreuungs- und Patientenverfügung

Kursinhalte siehe oben.

Jan Dormann, Rechtsanwalt und Notar
Donnerstag, 2. November, 19.15–21.30 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

Stadt Celle

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

09 08

Die Schönheiten Celles

Vom Alten bis zum Neuen Rathaus

In über 700 Jahren ist die Stadt Celle gewachsen. Reichte im Gründungsjahr noch eine kleine Talsandinsel, so wurde etwa 250 Jahre später der heutige Große Plan in die Festungsstadt integriert. Inzwischen können wir ins Freie hinausgehen durch den ehemaligen Wundergarten bis hin zum Italienischen Garten, und im einstigen Wildgarten steht imposant das Neue Rathaus.
Wenn Sie mehr erfahren möchten über eine sehenswerte Fachwerkstadt und das Zentrum des Neuen Bauens, das zu Beginn der Zwanziger Jahre in die Schlagzeilen geriet und dabei den geschichtsträchtigen Französischen Garten auch etwas näher kennen lernen möchten, sind Sie herzlich eingeladen zu drei Rundgängen – gewürzt mit allerhand amüsanten Histörchen.

Ingeborg Reuter, M.A., Kunsthistorikerin
freitags, 17.00–18.30 Uhr,
Beginn: 22. September
Treffpunkt für den 1. Stadtgang:
Altes Rathaus (die weiteren Treffpunkte werden im Kurs bekannt gegeben),
3 Führungen, 13,00 ¤.

09 10

Tief ist der Brunnen der Vergangenheit

Von der Gründung der Brunonenburg bei Kellu gegen Ende des 10. Jahrhunderts bis zur mittelalterlichen Residenzstadt Celle war ein langer und teils dunkler Weg, aber nicht ganz unergründlich. Um dem "Werdegang" der Stadt Celle von den Anfängen in Altencelle bis zum Vorabend der Reformation nachzuspüren, befassen wir uns mit verschiedenen Zeugnissen der Stadtgeschichte: urkundlichen, (städte-)baulichen, kartographischen und archäologischen.
Inhalte: die Brunonen und Altencelle, Neugründung unter Otto dem Strengen, alte Flussläufe, Stadtgrundriss, Schloss und Befestigungswerke im Mittelalter, Wasserleitungen und Brunnen, Gewerbe, Handel und Zollwesen; Rathaus, Stadtkirche und Heiliges-Kreuz-Kloster, Anna von Nassau.

Dr. phil. Catherine Atkinson, Archäologin
montags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 13. November,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
4 Abende, 26,00 ¤.



09 09

Versteckte Ansichten in unserer Stadt

Erleben Sie Celle einmal anders; im Inneren der Häuser, in lauschigen Winkeln, auf Dachgärten, in Kellern oder gar in großen festlichen Sälen. Sie hören Geschichten, lauschen Vogelstimmen, finden Schätze und erfahren vieles aus längst vergangenen Zeiten. Lassen Sie sich führen und verführen zur Lust am Entdecken der versteckten Ansichten.

Petra Thar, Gästeführerin
Freitag, 22. September, 20.00–21.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
und drei Führungen:
Samstag, 23. September, 30. September, und 7. Oktober, jeweils 10.00–12.00 Uhr (Treffpunkte werden im Kurs bekannt gegeben),
25,00 ¤. (3,00 ¤ Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.)

09 11

Archäologische Fahrradtour

in der Umgebung von Celle
Wochenendveranstaltung

Mehrere urgeschichtliche und geschichtliche Kulturdenkmäler und archäologische Fundplätze am südlichen Stadtrand von Celle zeugen von einer sehr wechselhaften Siedlungsgeschichte dieser Gegend. Die trockenen, aber wassernahen Sanddünen, die das Aller- und das Fuhsetal säumen, boten Wohnraum und Platz für Begräbnisse in verschiedenen urgeschichtlichen Epochen – denken wir zum Beispiel an den mittelsteinzeitlichen Aufenthaltsplatz an der Schinderkuhle und an den eisenzeitlichen Urnenfriedhof auf dem Schwalbenberg. Im frühen und hohen Mittelalter fanden Siedlungsvorgänge in der Umgebung von Altencelle und Burg statt, in denen die Entwicklung der späteren Stadt Tsiellis, der Mutterstadt der heutigen Stadt Celle, wurzelte.
Bei dieser Fahrradtour, die maximal 18 km beträgt, wollen wir auf die Suche nach Spuren alter Besiedlung im Gelände gehen.
Fundmaterial und Dokumentation von archäologischen Untersuchungen werden gezeigt, um frühere Lebensarten anschaulicher zu machen.

Dr. phil. Catherine Atkinson, Archäologin
Sonntag, 24. September, 14.00–18.00 Uhr,
Treffpunkt: Pfennigbrücke, 13,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

09 12

Lüneburger Erbfolgekrieg

Wochenendseminar

Welcher Celler Bürger kennt nicht den Magnusgraben? Sein Namensgeber war Herzog Magnus Torquatus (1328 – 1373), der den Lüneburger Erbfolgekrieg vom Zaun brach. An die den Krieg abschließende Schlacht bei Winsen 1388 sollen die Prinzensteine in Winsen erinnern.
Dieser Kurs soll in seinem ersten Teil die Ursache des Lüneburger Erbfolgekrieges erklären und in seinem zweiten Teil auf einer Fahrradtour zum wahrscheinlichen Schlachtfeld die Stätte und den Verlauf verständlich machen.

Reiner Bones
Freitag, 6. Oktober, 16.30–18.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
Fahrradexkursion:
Samstag, 7. Oktober, 14.00–18.00 Uhr,
Treffpunkt:
2Rad Meier, Fuhsebrücke, Neustadt 42 a,
2 Termine, 16,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

09 13

Celler Herzöge

Noch heute nennt sich Celle "die alte Herzogstadt", obgleich fast 300 Jahre vergangen sind, seitdem Celle Residenz der Herzöge von Braunschweig-Lüneburg war. Ein Gang durch die Stadt weckt aber noch in unseren Tagen viele Erinnerungen an die Welfenfamilie, die so eng mit Celle verbunden war.
Wer waren die Celler Herzöge und ihre Frauen, wann lebten sie, was sind ihre Leistungen für ihr Land und später für die Residenzstadt Celle? Diese Fragen sollen in dem Kurs beantwortet werden. Darüber hinaus sollen auch die Begleitumstände ihres Lebens, ihre Machterhaltungs- und Machtvergrößerungsmaßnahmen, ihre Probleme und Nöte sowie ihr soziales Umfeld betrachtet werden.

Im Kurs wird auch weiterführende Literatur zum Thema vorgestellt.

Mindestteilnehmerzahl: 7

Reiner Bones
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 2. November,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
3 Abende und ein Stadtrundgang am Samstag, 25. November, 10.30–12.00 Uhr,
Treffpunkt: Schlossbrücke, 26,00 ¤.

09 14

"…. mein Untergang ist mir bewusst!"
Die Königsmarck-Affäre

Vorgeschichte, Verlauf und Folgerung der Affäre von Prizessin Sophie Dorothea mit dem Grafen Königsmarck zählen wohl zu den interessantesten Vorgängen in der Celler Geschichte.
Diese skandalöse Episode in der Geschichte des Welfenhauses am Ende des 17. Jahrhunderts ist durch Forschungen wohl dokumentiert, auch in ihren Versuchen, sie zu vertuschen.
Der Vortrag stellt die zeitlichen Umstände, die beteiligten Personen und den Ausgang der Geschichte dar.

Joachim Schade, Gästeführer
Mittwoch, 8. November, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

09 15

Otto Haesler und die „Blocks"

Das Blumläger Feld wird bis heute von den Bewohnern einfach „Blocks" genannt. Die Bewohner bilden eine eingeschworene Gemeinschaft; sie identifizieren sich mit ihrer Siedlung. Unter ihrer engagierten Mitwirkung konnte wieder eine Wohnung sowohl aus den 30er als auch aus den 50er Jahren eingerichtet werden.
Das Wasch- und Badehaus, die Lungenblocks sind durch Erzählungen und bereitwillig zur Verfügung gestellte Fotos erneut lebendig geworden.

Ingeborg Reuter, M.A., Kunsthistorikerin
Donnerstag, 5. Oktober, 18.30–20.00 Uhr,
Haesler-Museum, Rauterbergweg 1,
1 Abend, 4,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

09 16

Familienforschung im Celler Stadtarchiv

Möchten Sie Ihre Celler Familie erforschen oder vielleicht historischen Bürgern der Stadt auf die Spur kommen, dann sind sie hier genau richtig. Anhand von ausgesuchten Archivalien werden Sie in die Familienforschung und die Möglichkeiten im Celler Stadtarchiv eingeführt. Auch konkrete Fragen, die Sie bitte zu Kursbeginn einreichen, werden berücksichtigt.

Sabine Maehnert, Diplom-Archivarin
dienstags, 18.30–20.30 Uhr,
Beginn: 10. Oktober,
Stadtarchiv Celle,
2 Abende, 12,00 ¤.

Computer-Genealogie
siehe Bereich: Geschichte / Politik

09 17

Bäume in Celler Parks

Eine kürzliche Bestandsaufnahme ergab, dass im Französischen Garten und im Schlosspark von Celle etwa 70 verschiedene Laub- und Nadelbäume wachsen. Hiervon stammt der größte Teil – und das sind 45 Baumarten – aus Ländern außerhalb Europas.
Der Referent hat vor kurzem ein Buch über den Baumbestand in Celler Parkanlagen vorgelegt. In einem Einleitungsvortrag wird er generell auf die Gattung der Bäume, ihre Entwicklung und Ausbreitung eingehen.
Ein Rundgang im Französischen Garten stellt dann die Vielfalt des Baumbestandes mitten in Celle dar.

Dr. Rudolf Beyse
Montag, 25. September, 18.30–20.00 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend und ein Rundgang im Französischen Garten am
Samstag, 7. Oktober, 10.30–12.00 Uhr,
Treffpunkt: Eingang Südwall (vor Café Müller), 9,00 ¤.

09 18

Besichtigung der CeBus Celle
Ein Celler Betrieb stellt sich vor

Die CeBus betreibt seit Oktober 2002 mit rund 100 Omnibussen den öffentlichen Personennahverkehr in Stadt und Landkreis Celle und ist darüber hinaus für die Durchführung des Schülerverkehrs im Auftrag des Landkreises Celle zuständig. Die CeBus hat damit sämtliche für die Verkehrsplanung und -durchführung relevanten Aufgabenstellungen von den ehemals ÖPNV durchführenden Gesellschaften Celler Straßenbahn (CSC), Kraftverkehr Celle Stadt und Land GmbH (KVC) und der Firma Lembke, Koschick & Co. OHG (L&K) übernommen.
Im Stadtgebiet verkehren 5 Linien auf einem Streckennetz von 80 km Länge; im Landkreis sind es 14 Linien, die dann zusammen ein Streckennetz von 562 km abdecken. Die Personalstärke für alle Aufgabenbereiche beträgt z.Zt. ca. 150 Mitarbeiter.
Nach einem Einführungsvortrag, in dem neben der Organisationsstruktur auch auf Fahrplan- und Tarifgestaltung eingegangen wird, folgt ein Rundgang über das Betriebsgelände, wobei Fahrzeugausrüstung und Betriebstechnik vorgestellt werden.

Das Mindestalter für Teilnehmer an dieser Besichtigung beträgt 16 Jahre.

Uwe Hansen, Dipl.-Ing.
Mittwoch, 15. November,
14.30–ca. 17.00 Uhr,
Treffpunkt: Nienburger Straße 50,
7,00 ¤.

Philosophie Religion Weltanschauungen

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

10 01

Wo Freimaurer zu Hause sind
Tagesfahrt zu zwei repräsentativen Logenhäuser

Hildesheim und Braunschweig sind die Ziele unserer Tagesexkursion.
Zuerst werden wir das im 30-jährigen Krieg zerstörte und 1663 wieder errichtete Propsteigebäude in Hildesheim ansteuern. Diese ehemalige Dompropstei gilt als eins der schönsten Fachwerkhäuser der Stadt und ist seit 1804 die Heimat der Hildesheimer Freimaurer.
Ein Teil der Räume wird heute von der Universität Hildesheim genutzt.
In Braunschweig erwartet uns gleichfalls ein von außen und innen prächtiges Haus. Es verfügt über eine eigene Gastronomie, in der wir zu Mittag eine gute Suppe essen werden. Der große barocke Festsaal mit wertvollen Bildern ist einer der schönsten Säle in Braunschweig. Hier begehen die Freimaurer ihre Feste und viele Braunschweiger ihre Familienfeiern.
In beiden Logen erhalten wir zunächst Informationen über die Geschichte der Freimaurerei vor Ort und eine Einführung in die Architektur der denkmalgeschützten Logenhäuser. Danach erfolgt jeweils eine Führung durch das Logenhaus einschließlich Tempel – dem zentralen Raum jeder Loge.

Bodo Uibel, Diplom-Theologe
Samstag, 7. Oktober, Abfahrt: 8.00 Uhr
an der Parkpalette des Erlebnisbades (Garnisonkirchenseite), Rückkehr ca. 18.00 Uhr.
Die Freimaurerloge Celle stellt kostenlos PKW zur Verfügung; die Freimaurerloge in Braunschweig lädt die Teilnehmer zu Kaffee und Kuchen ein.
Teilnehmergebühr: 18,00 ¤ (hinzu kommen ca. 5,00 ¤ für das Mittagessen in Braunschweig, die vor Ort bezahlt werden).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: 29. September.

Zisterzienserkloster Walkenried und Welfenschloss in Herzberg,
Tagesexkursion mit Vorbereitungsabend
siehe Bereich: Tagesexkursionen

Islamische Grundlagen
Wochenendseminar in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover
siehe Bereich: Geschichte / Politik

10 02

Kant – Denker der Freiheit

Wahrheit galt in der mittelalterlichen Epoche als die Übereinstimmung von Begriff und Realität. Somit war der Wahrheitsgehalt einer Aussage abhängig von der in ihrer Objektivität vorgegebenen Außenwelt.
Mit der Bestimmung der Außenwelt als bloßer Erscheinung (Idealismus) verlegte Kant den Ort der Wahrheit in das erkennende menschliche Ich. Die Außenwelt war in ihrer Objektivität nunmehr nicht vorgegeben, vielmehr wurde sie vom erkennenden menschlichen Ich selbst hervorgebracht. Dieser Gedanke ist in die Philosophiegeschichte als "Kopernikanische Wende der Denkungsart" eingegangen.
Wir werden in diesem Seminar versuchen, uns diesem Gedanken schrittweise zu nähern. Im Besonderen wird erörtert, inwiefern mit der Kopernikanischen Wende dem wesentlichen Anliegen Kants, nämlich die Freiheit zu retten, entsprochen wird.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Textauszüge werden zu Kursbeginn bereitgestellt.

Wolfram Chemnitz, M.A.
mittwochs, 19.30–21.45 Uhr,
Beginn: 1. November,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
5 Abende, 33,00 ¤.

Meditation im buddhistischen Kloster

siehe Bereich: Entspannung

10 03

Innehalten und aufatmen im Advent

Fragen, lesen und Bilder betrachten, reden und schweigen …
Biblische Texte – wo rühren sie mich besonders an?
Bilder und Gedichte – sie stellen dar und verfremden.
Theologische Fragen – sie sind wichtiger als dogmatische Antworten.
Gemeinsam lösen wir uns für eine Weile aus der Hektik der Vorweihnachtszeit und erspüren den tieferen Sinn, den Ursprung und Kern des Festes.

Udo Titgemeyer, Pastor i.R.
donnerstags, 18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Dezember,
Räume des Dozenten,
Senator-Haacke-Str. 7, Celle,
3 Abende, 18,00 ¤.



Pädagogik Psychologie

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

11 01

Fortbildung zur Tagesmutter

oder zum Tagesvater

Die Volkshochschule Celle plant im November in Zusammenarbeit mit dem Kreisjugendamt Celle eine Qualifizierung zur Tagespflegeperson durchzuführen.
Die Bedeutung der Tagespflege hat der Gesetzgeber mit klaren neuen Regelungen festgeschrieben. Diese geänderte Gesetzeslage verlangt eine Erlaubnis für die "semiprofessionelle" Kleinkind-Betreuung.
Die Fortbildung zur Tagesmutter/Tagesvater umfasst pädagogische, organisatorische, rechtliche und auch finanzielle Themen, die in Abendveranstaltungen und auch Wochenendseminaren behandelt werden. So wird ein solides Fundament zu Fragen der Entwicklung des Kindes, der Sprache/Kommunikation, der Ernährung, der Spielanleitung/Spielförderung, des altersgerechten Umganges, der Ersten Hilfe … erarbeitet.
Hinzu kommt natürlich auch Ihre Freude, mit Kindern zusammen zu sein und zu arbeiten, als Grundvoraussetzung für diese verantwortungsvolle Tätigkeit hinzu.
Der Lehrgang umfasst insgesamt 102 Unterrichtstunden und erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. vier Monaten. Er schließt mit einem Kolloquium und der Zertifizierung ab.
Interessenten können sich in der Volkshochschule Celle vormerken lassen und erhalten nähere Informationen.

11 02

Hochbegabte Kinder in der Familie

eine Vortrags- und Gesprächsreihe für Eltern, Lehrer und Erzieher

Hochbegabte Kinder stellen Eltern, Lehrende und Erzieher vor erhebliche Herausforderungen. Ferner führt altersuntypisches Interesse und Spielverhalten nicht selten zu sozialen Kontaktschwierigkeiten.
Mit diesem Vortrags- und Gesprächskreis bietet die Volkshochschule Celle in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhk/Ortgruppe Celle – www.dghk.de) Betroffenen die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur besseren Handlungs- und Wissenskompetenz im Umgang mit diesen Kindern.
Folgende Termine und Themen sind geplant:

Vortrag
Hochbegabte Kinder – eine Herausforderung
Dr. Antje Pauly, Internistin und Mutter eines hochbegabten Kindes
Freitag, 6. Oktober, 20.00–22.00 Uhr

Geleiteter Gesprächskreis zum Thema
Hochbegabte Kinder – eine Herausforderung
Freitag, 3. November, 20.00–22.00 Uhr

Bücher, Spiele, Ausflugsziele …
Ideenbörse für die Freizeitgestaltung hochbegabter Kinder
Freitag, 1. Dezember, 20.00–22.00 Uhr

Vortrag
Pädagogische Integration hochbegabter Kinder in der Grundschule
Christiane Braun,
Leiterin der Grundschule Klein Hehlen
Freitag, 12. Januar 2007, 20.00–22.00 Uhr

Vorankündigung
geleiteter Gesprächskreis zum Thema "Pädagogische Integration hochbegabter Kinder in der Grundschule"
Freitag, 16. Februar 2007, 20.00–22.00 Uhr.

Bei den geleiteten Gesprächskreisen handelt es sich um einen offenen Austausch, bei dem Sie Ihre Fragen und Erfahrungen einbringen können.

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
4 Termine, 23,00 ¤.
Der Besuch einzelner Veranstaltungen ist möglich; bitte entrichten Sie dann den Betrag in Höhe von 6,00 ¤ an der Abendkasse!

11 03

Die "Lerndetektive"

auf der Suche nach Lerntechniken für Kinder der 4. und 5. Klassen in den Herbstferien

Lernfähigkeit ist das Vermögen, Erfahrungen für künftiges Verhalten speichern und verwerten zu können.
Wir werden die schulfreie Zeit nutzen, um unsere Fähigkeiten in den Bereichen Selbsteinschätzung, eigene Lernziele setzen, Selbstständigkeit und Selbstorganisation sowie der Durchführung von Lernkontrollen zu fördern.
Dazu gehören Ziele festzulegen, lernen, sich zu motivieren, bereits erworbenes Wissen in Beziehung zu setzen, zu integrieren und anzuwenden sowie die Lernkontrolle und die Reflexion.
Alle Tage sind so aufgebaut, dass die Kinder sich zuerst an einem "Rahmengerüst" orientieren können:

- Anfangsspiel
- Wiederholung des vorherigen Tages
- Vorschau auf die aktuellen Stunden (auch visuell)
- Arbeit am gesetzten Zielthema (mit allen Sinnen)
- Entspannungszeit, Vorlesezeit
- Bewegungsrunde
- Gemeinsame Vorstellung und Auswertung der Arbeitsergebnisse
- Zusammenfassung der Stunden – Ziele
- Vorschau auf den nächsten Tag.

Jedes Kind bekommt eine eigene Mappe, in der die eigenen Arbeitsergebnisse und eine Zusammenfassung von Informationen gesammelt werden können. Andere Arbeitsergebnisse können/sollten sofort in den Alltag integriert werden (Kalender, Pinnwand, Lesezeichen, Hausaufgabenheft …).

Bitte geben Sie Ihren Kindern für alle Tage einen Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Schere & Kleber, etwas zu trinken und Obst oder Gemüse, eine Decke und warme Socken (das kann während des Workshops in der Volkshochschule bleiben) mit.

Ruth Wendland, Diplomierte Legasthenie und Dyskalkulie Therapeutin, Erzieherin
Dienstag, 17. Oktober, Mittwoch, 18. Oktober und Donnerstag, 19. Oktober, 10.00–12.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
7,5 Zeitstunden, 25,00 ¤ + 5,00 ¤ für Mappe und zusätzliches Material = 30,00 ¤.

11 04

Stärken entdecken – Schwächen erkennen

ein Förderprogramm für Vorschulkinder

In 20 Spiel- und Übungsstunden, für Kinder im Vorschulalter – das letzte Jahr vor der Einschulung – sollen sowohl Stärken und Schwächen der Kinder erkannt werden, als auch eine ganzheitliche Förderung stattfinden.
Thema dieser Übungseinheiten ist "Flug ins All", ein Förderkonzept, das von Silvia Maaß entwickelt wurde.
Es handelt sich bei diesem Förderprogramm nicht um ein standardisiertes Testverfahren im herkömmlichen Sinn. Dies ist Aufgabe der dafür zuständigen Ärzte, Psychologen …, sondern hier sollen mit Hilfe von diagnostischen Beobachtungshinweisen

Kinder dahingehend beobachtet werden, ob sie in ihrer Entwicklung besondere Stärken, Verzögerungen oder Störungen zeigen. Die diagnostischen Beobachtungen werden dokumentiert und zum Ende des Förderprogrammes wird für jedes Kind ein individuelles Entwicklungsprofil erstellt.
In diesem VHS-Semester liegt der Schwerpunkt vorrangig auf den Bereichen Wahrnehmung und Motorik; im Frühjahrssemester I/07 haben Sie die Möglichkeit mit den Bereichen kognitive und sprachliche Entwicklung fortzufahren.
Alle 20 Spiel- und Übungsstunden dienen der ganzheitlichen Förderung. Sie sind in Spielhandlungen eingebunden. Als Rahmenhandlung dient eine Geschichte, die die Kinder in der Einführungsstunde mit dem "Planeten der Ohrwesen" bekannt macht. Die anderen Übungseinheiten sind darauf abgestimmt.
Der Aufbau der einzelnen Stunden sieht in etwa wie folgt aus:

- Einleitung, oft verbunden mit Wissensvermittlung
- Spielerische Übungen zu einem bestimmten Entwicklungsbereich
- Abschließendes Spiel
- Ankreuzen der durchgeführten Übungen in den "Astronautenausweisen"

Bitte geben Sie Ihren Kindern für alle Tage Buntstifte, Schere & Kleber, etwas zu trinken, eine Decke und ein Kuscheltier mit.

Ruth Wendland, Diplomierte Legasthenie und Dyskalkulie Therapeutin, Erzieherin
mittwochs, 14.30–15.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
10 Nachmittage, 33,00 ¤ + 2,00 ¤ für eine Mappe und zusätzliches Material = 35,00 ¤.

Kinesiologie

siehe Bereich: Gesundheit

11 05

Leichter lernen ohne Stress

ein Angebot für Eltern und Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren
Wochenendseminar

Schon in den ersten Schuljahren beeinflussen Leistungsdruck, Ängste und Lernblockaden den Schulalltag und den weiteren Schulweg.
An diesem Samstag werden den Kindern durch Malen, Basteln und Bewegung Übungen aus der Kinesiologie vermittelt, die das Lernen fühlbar leichter machen.
Die Kinder legen während des Kurses eine Mappe an, mit deren Hilfe die Übungen auch für zu Hause nachvollziehbar sind.
Die begleitenden Elternteile erhalten einen Einblick in die drei Dimensionen des Denkens und erfahren etwas über Entstehung, Funktion und Auflösung von Lernblockaden. Dabei können Schulprobleme und auch Verhaltensauffälligkeiten auf eine Lernblockade hinweisen.
Es werden Übungen vorgestellt, die den Energiefluss harmonisieren und Lernstörungen, die auf Energieblockaden zurückzuführen sind, günstig beeinflussen.
Auch die Eltern lernen aus der eigenen Hilflosigkeit und Ungeduld herauszufinden und das Lernen effektiver zu begleiten.

Bitte Turnschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Three in One-Advanced Facilitator
Samstag, 11. November, 10.00–16.00 Uhr
(bitte Pausenbrote, Obst und etwas zu trinken mitbringen … wir verbringen die Mittagspause gemeinsam!),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 18,00 ¤ (+ 8,00 ¤ Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 06

Spielfähigkeit

Spielen ist Lebensäußerung. Im Spiel erprobt und entdeckt das Kind sich selbst, erforscht Grenzen, lernt spielend Sozial- und Eigenkompetenz, entwickelt und verbessert seine Motorik.
Doch – das Kinderspiel ist heute schwieriger geworden. Das Leben in der Stadt, die vom Konsumrausch bestimmten Freizeitalternativen, das unüberschaubare Angebot an Spielsachen öffnen nicht gerade die aktive Spielfreude und Fantasie.
Wertvolle Anregungen, neue Sichtweisen, die in Zusammenhang mit der sensomotorischen Entwicklungsphase von Kindern zu sehen sind, werden Eltern und Pädagogen helfen, das Kind spielerisch zu unterstützen.

Ilse Meißner, Ergotherapeutin
Dienstag, 10. Oktober,
19.30–21.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

vhsConcept

Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Interessenten für den Lehrgang "Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten" können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen.

Nähere Informationen siehe Bereich: Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung

11 07

Ziele erreichen

Wochenendseminar
Im Alltag begegnen wir Menschen, die sehr tüchtig sind, jedoch wenig Mitgefühl zeigen und vielleicht auch in Vorurteilen denken. Andere wiederum sind "kluge Köpfe", jedoch sehr ungeschickt in praktischen Dingen und unsensibel im Umgang mit anderen. Wiederum andere haben eine besondere Begabung im Umgang mit anderen, sind einfühlsam und gewinnend, jedoch recht naiv im Denken und egozentrisch im Handeln.
Erkennen Sie sich in einer dieser Kurzbeschreibungen wieder?
Sie haben Gelegenheit, Ihren Persönlichkeitstyp und Ihre verborgenen Fähigkeiten zu erkennen.
Doch – was müssten Sie dazulernen, um Ihre Ziele zu erreichen? Die verschiedenen Persönlichkeitstypen geben Kenntnis.

Renate Redeker-Izemrane, Dipl.-Sozialpädagogin, gepr. Psychologische Beraterin
Samstag, 18. November, 10.00–17.00 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 08

Emotionale Intelligenz

Wochenendseminar

Unsere primär leistungs-, außen- und zielorientierte Gesellschaft nimmt wenig ernst, was uns doch als Mensch vor allem bewegt: unsere Gefühle.
Vielen Menschen ist wenig "emotionale Lebenskunst" beigebracht worden. Aber was ist das Leben (wert), ohne zum Beispiel das wirkliche Zulassen und Fühlen von Freude oder Liebe?!
Die scheinbar "negativen" Gefühle Wut, Angst, Schmerz werden meist verdrängt und heraus kommt ein zum Teil von sich selbst getrenntner Mensch. Wir haben nur ein Herz und einen Bauch! Wir müssen uns auf alle Gefühle einlassen können, um emotional ganz lebendig, um authentisch, offen und kräftig sein zu können!
In diesem Seminar werden wir uns mit allen fünf Grundgefühlen befassen, werden sie vorsichtig und liebevoll, theoretisch und praktisch erforschen, sie tiefer kennen und verstehen lernen.
Wahrnehmungs- und Ausdrucksübungen, "Emotional Centering", geistige Integration, Aussprache, Vorträge u.a. werden uns dabei helfen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen eine Unterlage (Decke) und Schreibzeug mit.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Samstag, 30. September, 10.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 1. Oktober, 10.00–14.00 Uhr (mit Pausen),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Zeitstunden, 29,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 09

Focusing – den Körper als Erkenntnisorgan nutzen

Wochenendseminar

Focusing ist eine von Prof. Gendlin entwickelte Methode um, wie er einmal spaßig formulierte, „den Menschen von den Psychotherapeuten zu befreien".
Focusing ist eine leicht zu erlernende Methode, die uns den Zugang zu unserem inneren Erleben und seinen Bedeutungen erschließen kann.
Eine nicht-wertende Grundhaltung und spezifische Fragestellungen an unser Empfinden eröffnen un-denkbare neue Einsichten, die körperlich spürbar sind und uns dort weiterbringen, wo langes Nachdenken oder intensive Auseinandersetzung vielleicht nicht weiter geführt haben.
In Kontakt zu kommen mit diesem inneren Erleben wirkt klärend, erfrischend und stärkend. Der Körper und das Körperwissen weisen den Weg durch den heilsamen Prozess, der auf diese Weise zutiefst selbstbestimmt und personenzentriert verläuft.
Die Achtsamkeit für den Körper und das Bewusstsein unserer Körperlichkeit sind wesentliche, integrale Bestandteile von Focusing und finden ihren Ausdruck auch in der Vermittlung.
Anwendungsfelder: Hilfe bei Problemlösungen und dem Umgang mit belastenden Gefühlen, Mentales Training, Beratungsmethode in der Supervision, Linderung von psychosomatischen Beschwerdebildern und Schmerzstörungen.

Literatur: Ann Weiser Cornell: Focusing – Der Stimme des Körpers folgen
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung (keine Sportkleidung) und bringen eine Unterlage mit.

Achim Grube, Dipl.-Pädagoge, Supervisor, Heilkundlicher Psychotherapeut (HPG), Focusing-Trainer
Samstag, 25. November,
10.00–13.00 und 14.00–16.00 Uhr,
Sonntag, 26. November, 9.00–14.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20 (Saal),
10 Zeitstunden, 29,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Berufsbegleitende Fortbildung NLP-Practitioner

Die berufsbegleitende Fortbildung NLP-Practitioner hat an dem Wochenende 3./5. Februar 2006 begonnen und endet im März 2007 mit der Prüfung und Vergabe des berufsqualifizierenden Zertifikats des autorisierten Berufsverbandes des Deutschen Verbandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP).
Interessenten für einen neuen Lehrgang NLP-Practitioner können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen.

Nähere Informationen siehe Bereich:
Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung

11 10

Ich stelle mich
dem Leben!

In der Schule des Lebens kann sich keiner drücken und jeder muss mitspielen, aber jeder kann in jedem Augenblick entscheiden, ob er als Spielfigur oder als bewusster Spieler teilnimmt.
Erkennen und nutzen Sie Ihre Chance, ein Leben zu beginnen, Ihr Leben bewusst zu gestalten und immer mehr Sie selbst zu sein, denn – das ist der ganze Sinn des Lebens.
Durch Meditation, Entspannungs- und Atemtechniken, Affirmationen und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern lernen wir mit inneren Ängsten und Problemen umzugehen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen evtl. eine Unterlage mit.

Sieglinde Kubat, Dipl.-Psychologin
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
4 Abende, 18,00 ¤.

11 11

Zugang finden zur inneren Sicherheit
Wochenendseminar

In vielen Situationen blockieren wir uns selbst. Unsere meist unbewussten, inneren Programme sorgen für Hemmungen, Lampenfieber, eingeschränkte Wahrnehmung, Ängste oder Ärger …
Sie verhindern den Zugang zu unserer inneren Sicherheit. Je mehr wir dagegen ankämpfen, desto schlimmer wird es.
Das Seminar möchte unterstützen, diesen aussichtslosen Kampf zu beenden und statt dessen mit Freude die eigenen, oft brachliegenden Ressourcen und Fähigkeiten zu erschließen und Zugang zur eigenen Brillanz zu haben.
Ziel ist es, neue attraktive Wahlmöglichkeiten im Umgang mit sich selbst zu gewinnen.
Wir forschen auch nach dem versteckten Gewinn und den Chancen von Problemen, Fehlern und Stolpersteinen. Wir versöhnen uns mit den Realitäten und entscheiden, wo Handlungsbedarf besteht.

Inhalte des Seminars:
- Wie kann ich mich selbst motivieren oder auch wie demotiviere ich mich oft?
- Wie kann ich mich mental auf schwierige Situationen gut vorbereiten?
- Welche brachliegenden Fähigkeiten warten darauf, von mir wieder entdeckt zu werden?
- Welche Werte sind für mich wichtig und derzeit aktuell?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass mich bestimmte ärgerliche Reize nicht mehr aus der Fassung bringen?

Die Entdeckungsreise zu den im Überfluss vorhandenen Fähigkeiten und Potenzialen macht Spaß und regt an, den begonnenen Prozess auch in vielen anderen Lebensbereichen fortzusetzen.
Bringen Sie Neugierde mit, wenn Sie zu diesem Seminar kommen!

Hans-Georg Fröhlich, Gestalttherapeut, NLP-Lehrtrainer, Grafik Designer (visuelle Kommunikation)
Freitag, 1. Dezember, 18.00–21.00 Uhr,
Samstag, 2. Dezember, 9.30–17.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
9,5 Zeitstunden, 28,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 12

Die Kunst, allein zu sein
Wochenendseminar

Du selbst bist bestimmt der EINZIGE Mensch, mit dem DU DEIN GANZES Leben zusammen sein wirst!
Dieses Seminar widmet sich der Beziehung, die wir mit uns selbst haben und leben. Alleine – mit sich sein – kann solch ein Genuss sein, etwas völlig anderes als Einsamkeit, die ja das “Vermissen des anderen” ist.
In der Kunst allein zu sein zelebrieren und genießen und ausgestalten wir uns, unser Sosein, unsere Lebendigkeit, unsere Bedürfnisse, unsere Kreativität und unsere Zeit.
Wer so und liebevoll mit sich selbst sein kann, ist nicht mehr so bedürftig und abhängig von der Zuwendung durch andere, den Partner …
In diesem Seminar werden wir uns mit dieser Kunst über Gespräche, Kontemplationen, Übungen zur Zentrierung, Wahrnehmung und zum kreativen Ausgestalten und zum Genießen des Alleinseins befassen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen eine Unterlage und Schreibzeug mit.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Samstag, 16. Dezember, 10.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 17. Dezember, 10.00–14.00 Uhr
(mit Pausen),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Zeitstunden, 29,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 13

Die Kraft positiver Gedanken
Wochenendseminar

Das Seminar wendet sich an alle, die an sich selbst arbeiten und ihr Leben bewusst gestalten wollen. Es zeigt Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung durch die Aneignung einer optimistischen, positiven Lebensphilosophie auf.
Durch unterschiedliche Trainingsmethoden werden positive Gedanken und optimistische Denkmuster reaktiviert. Die Teilnehmer können dadurch lernen, mit sich selbst und anderen besser umzugehen.
Erfolgsmotivation, Selbstgewissheit, Selbstsicherheit, Selbstheilungskraft, Zufriedenheit, Stressbewältigung und Problemlösungsmut können durch praxisnahe Einübungen gefördert werden.
Darüber hinaus werden neueste wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu diesem Thema in leichtverständlicher Form vermittelt.

Bitte Schreibmaterial und eine Decke mitbringen.

Prof. Dr. phil. Karl-Heinz Ignatz Kerscher, Universitätsdozent Erziehungswissenschaften
Samstag, 18. November,
und Sonntag, 19. November,
jeweils 10.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
10 Zeitstunden, 29,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 14

Lach dich frei
mit Lach-Yoga zu neu aktivierten Lebensenergien

Es kann gelernt werden, so lange drauflos zu lachen bis eine Lockerung und Gelöstheit der allgemeinen Alltagsverfassung entsteht. Dazu geeignete Übungen finden sich schon im “Lachyoga” des weltbekannten indischen Arztes Dr. M. Kataria. Der Dozent hat sie weiterentwickelt – zum Ausprobieren in Familie, Alltag und Beruf.
Wer mit seinen Mitmenschen, Freunden und Kollegen besser zurechtkommen will, das Zusammengehörigkeitsgefühl vertiefen, Stress abbauen und kreative Ressourcen erschließen möchte, findet hier entsprechende Anleitungen. Lebensfreude und Gelassenheit lassen sich spielerisch aktivieren.
Teilnahmevoraussetzung ist eine normale körperliche und seelische Belastbarkeit.

Literaturempfehlung:
Rüdiger von Roden, Das Erleben erweiterten Bewusstseins, Junfermann 1997.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken mit.

Rüdiger von Roden, Psychotherapeut (ECP), Heilpraktiker
Montag, 25. September, 18.00–21.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 11,00 ¤.

11 15

Lacht euch an!
Mit- und zueinander lachen lernen

“Lachen ist gesund”, sagt der Volksmund. Wer lachen kann ist gesünder, glücklicher und erfolgreicher – sagen Mediziner. Doch größere Wirksamkeit entfaltet sich im energetisierenden Gruppenmiteinander. Bei solchem Lachen entstehen oft ungewohnte Bewegungen und Gesten, die reichlich Anlass geben für neues Lachen, auch über sich selbst. Daher sollen in diesem Kurs Impulse vermittelt werden, sich mit Gleichgesinnten zu regelmäßigen Lachtreffs zusammenzufinden. Wer gelernt hat, in einer Gruppe bewusst zu lachen, kann auch im Alltag Humor entwickeln, leichter auf andere zu- und eingehen. Miteinander zu lachen, macht stark in Krisenzeiten, ist dienlich beim Lösen von Konflikten, kann ein Betriebsklima wesentlich verbessern und sogar partnerschaftliche Probleme entschärfen helfen.

Erwartet wird normale körperliche und seelische Belastbarkeit sowie Offensein für persönliche Begegnungen und kommunikative Prozesse mit den anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, Schreibzeug und Notizpapier mit.

Rüdiger von Roden,
Psychotherapeut (ECP), Heilpraktiker
Montag, 23. Oktober, 18.00–21.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20 (Saal),
1 Abend, 11,00 ¤.

vhsConcept
Mediation

Die berufsbegleitende Fortbildung “Mediation” hat an dem Wochenende 10./12. Februar 2006 begonnen und endet im Januar 2007 mit dem Abschlusskolloquium.
Interessenten für einen neuen Lehrgang “Mediation” können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen.

Nähere Informationen siehe Bereich: Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung

11 16

Knigge für Sekt und Selters
Wochenendseminar

Ob bei Anlässen im Bekanntenkreis oder im Kundenkontakt – in bestimmten Situationen kommt es darauf an, dass Sie mit den Regeln der Höflichkeit sicher und souverän auftreten können. Denn wer den richtigen Ton trifft und die Regeln beherrscht, kommt bei den Mitmenschen gut an.
Gute Umgangsformen schaffen eine positive Stimmung für Gespräche und Verhandlungen, besonders im Berufsleben.
Themen dieses Seminars werden sein:
- Warum Etikette – ein kleine Zeitreise
- Richtiges Vorstellen – wer grüßt wen, wann und warum
- Beruflicher Alltag – E-Mail, Fax, Telefon und Handy
- Offizielle Einladung – was ziehe ich an?
- Wie halte ich eine kleine Tischrede?
- Der perfekte Gast.

In diesem Seminar erfahren Sie in praktischen und theoretischen Einheiten, wie Sie natürlich und individuell mit zeitgemäßen Umgangsformen viele Lebenslagen sicher meistern.

Claudia Hoppe, Soziologin und Imageberaterin
Freitag, 8. Dezember, 19.00–21.00 Uhr,
Samstag, 9. Dezember, 11.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
6 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein Thema, ein Seminarangebot?

Haben Sie Anregungen für unsere neue Programmplanung?

Ihre Vorschläge und Ihre Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie, wenn es möglich ist.

Rufen Sie uns an:
Tessa Twele, ☎ 0 51 41 / 92 98 21

Rhetorik Kommunikation

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Für die folgenden Seminare ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im Bereich Rhetorik erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.
Die VHS Celle plant auf Anfrage Rhetorikseminare für Zielgruppen, um einem ganz konkret definierten Teilnehmerkreis thematisch auf die gesonderten Bedürfnisse zugeschnittene Seminare anbieten zu können.
Gruppen, Vereine, Firmen und Verbände setzen sich bitte bei Bedarf mit dem Programmbereichsleiter (Tel. 05141/92 98-24) in Verbindung.

Gekonnt vorlesen
siehe Bereich: Literatur/Musik/Theater

Jetzt rede ich
Rhetorik für Jugendliche ab 16 Jahren
siehe Bereich: Junge Volkshochschule

12 01

Rhetorik
Wochenendseminar

Rhetorik ist die Harmonie zwischen sachlichem Inhalt und sprachlicher Form.
In diesem Seminar wollen wir intensiv an unserem Sprachverhalten feilen. Wenn Sprache erlernt und nicht angeboren ist, können Redeängste und Unsicherheiten auch durch Übungen beeinflusst werden.

Professor Dr. Karl-Heinz Ignatz Kerscher
Samstag, 7. Oktober, 10.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 8. Oktober, 10.00–18.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
14 Zeitstunden, 46,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

12 02

Effektiv zusammen arbeiten und leben
Wochenendkurs

Das Seminar hilft Ihnen, persönliche Stärken zu erkennen und auszubauen, den richtigen Platz zu finden, sich in die richtige Richtung weiter zu entwickeln, die Motivation anderer aus deren Verhalten besser zu erkennen, erworbene Grundkenntnisse in die Zusammenarbeit mit anderen einzubringen, das zwischenmenschliche Konfliktpotenzial zu reduzieren.
Der Nutzen des Seminars schlägt sich im beruflichen, ehrenamtlichen und privaten Bereich nieder.
- Sie erweitern Ihre persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten
- Sie erkennen herausragende Merkmale des Verhaltens von Menschen, mit denen Sie Umgang haben. Daraus können Sie auf die dahinter liegende Motivation der verschiedenen Persönlichkeitsstile schließen. Das ermöglicht einen effektiveren Umgang miteinander.
- Sie entscheiden sich für ein Verhalten, das die Beziehungen zu anderen nachhaltig verbessert.

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer
Freitag, 29. September, 18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 30. September, 9.30–16.30 Uhr
(mit Pausen), und
Dienstag, 21. November, 18.30–20.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
15 Unterrichtsstunden, 37,00 ¤ + 27,00 ¤ für Unterrichtsmaterialien = 64,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

12 03

Effektiv arbeiten durch kreatives Vorgehen
Kreative Arbeitstechniken im Alltag

„Ich bin nicht kreativ!“ denken viele. Stimmt aber nicht. Viele haben nur falsche Vorstellungen von Kreativität. Sie denken vielleicht an Künstler mit wirren Haaren, die Farbkleckse auf eine Leinwand schleudern und dies als kreative Kunst verkaufen.
Entdecken Sie in diesem Kurs, wie man methodisch, gründlich UND kreativ zugleich sein kann. Überraschen Sie Ihre Umgebung durch eine neue, kreative Herangehensweise an ein altes (oder neues) Problem, dass allen auf die Nerven geht.
In diesem Kurs geht es um Alltagskreativität.
U.a. werden die folgenden Fragen angesprochen und durch entsprechende Methodenvorschläge beantwortet:
- Wie kann ich meine spontanen Gedanken schriftlich ordnen und daraus ein sinnvolles Konzept machen?
  Ziel: z.B. eine Präsentation im Kollegenkreis, im Verein oder vor Kunden.
- Wie kann ich herausbekommen, was wirklich bei einem Projekt schief gelaufen ist
  Ziel: eine differenzierte Analyse der wirklichen Ursachen.
- Wie können wir in einer Besprechung Beiträge effektiv miteinander verbinden, die eigentlich einander widersprechen (z.B. Ideenfindung, Analyse, Kritik, positive Eindrücke und Entscheidungsfindung etc.)?
  Ziel: Jeder Teilnehmer kommt zu Wort, wird gehört, trägt zu einer guten Entscheidung bei und ist zufrieden.
- Wie kann ich verschiedene Ideen, die mir gleichzeitig kommen, den verschiedenen Themen oder Projekten effektiv zuordnen?
  Ziel: Den Ideenfluss nicht unterbrechen und trotzdem die Konzentration auf das aktuelle Arbeitsthema beibehalten.
- Wie entdecke ich MEINE kreativen Fähigkeiten?
  Ziel: Sie finden die Methode, die zu Ihnen passt und Ihre Möglichkeiten erweitert.

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer
dienstags, 18.30–21.45 Uhr,
Beginn: 7. November,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
2 Abende, 20,00 ¤ + 7,00 ¤ für Arbeitsunterlagen = 27,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

12 04

Besprechungsmanagement
Wochenendseminar

Meetings ohne Ende und keine Zeit zum Arbeiten? Lernen Sie, Besprechungen so vorzubereiten, dass sie effizient und effektiv sind und rasch Ergebnisse bringen: Besprechungen richtig planen und vorbereiten, zielgerichtet moderieren, ergebnisorientiert nachbereiten.

Martina Boden, Journalistin
Samstag, 2. Dezember,
9.30–12.30 und 13.30–16.30 Uhr,

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

12 05

Richtig telefonieren im Beruf

Wochenendseminar

Viele Gesprächspartner werden durch falsches Verhalten am Telefon bereits im Vorfeld abgeschreckt. Doch richtiges Telefonieren kann man lernen! Dieser Kurs eignet sich besonders für Selbstständige, Mitarbeiter in Anwalts- und Arztpraxen sowie alle, die beruflich viel telefonieren müssen.

Inhalte sind u.a.:
- Anrufe erfolgreich annehmen
- Vorbereitung eines Telefonates
- Der richtige Einstieg
- Ihre Stimme als Visitenkarte
- Einsatz des Telefons für bestimmte Zwecke

Martina Boden, Journalistin
Samstag, 4. November,
9.30–12.30 und 13.30–16.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Älter werden – andere Perspektiven

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Seminare ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

13 01

Das Handy klingelt ...

Wissenswertes rund um das „kleine Telefon“

Jeder/jede hat es … aber vielen fehlen doch noch wichtige Hinweise und Handhabungen, um damit umzugehen.
Im ersten Teil wird Ihnen erläutert, wie Mobilfunk funktioniert, welche Netzbetreiber und Dienstanbieter (Provider) es gibt. Sie erhalten Hinweise zur Auswahl eines für Sie geeigneten Dienstanbieters und Tarifes u n d natürlich werden Ihre Fragen beantwortet.
Im zweiten Teil üben Sie praktisch die Bedienung Ihres Handys und lernen dabei die wichtigsten Funktionen kennen und nutzen.

Bitte bringen Sie (natürlich) Ihr Handy, das Netzladegerät, das Benutzerhandbuch (wenn noch vorhanden) sowie die Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters mit dem Ihnen die Telefonkarte zugesandt wurde) und eine neue Guthabenaufladekarte, wenn Sie einen Guthabenvertrag (Prepaid) besitzen, mit.

Nicht vergessen: Bitte laden Sie den Akku Ihres Handys vor dem Seminar noch einmal auf!

Peter Hoffmanns, Diplom-Verwaltungswirt
montags, 16.00–19.00 Uhr,
Beginn: 20. November,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20 (Saal),
2 Abende, 18,00 ¤.

13 02

Unterhaltsames Gedächtnistraining

ein Samstagvormittag für „Einsteiger“

Ganzheitliches Gedächtnistraining (GGT) macht Spaß und ist Fitness für Körper und Kopf!
Es ist nicht wichtig, sehr viel zu trainieren, sondern es regelmäßig, heiter und spielerisch, mit Fantasie und Freude zu tun u n d lachend zu genießen.
Das G.G.T. gibt Anregungen und Tipps, wie Sie Ihre grauen Zellen ohne Leistungsdruck in Schwung bringen können.
Entspannungs-, Bewegungs- und Koordinationsübungen werden mit einfließen, denn „wer sich bewegt, lernt leichter“.
Das Seminar ist für „60+ Personen“ zugeschnitten.

Bitte bringen Sie einen Schnellhefter, Schreibzeug, evtl. ein kleines Pausenbrot und zu trinken mit.

Gudrun Bachmann,
Ergotherapeutin, Gedächtnistrainerin
Samstag, 30. September, 9.30–12.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
3 Zeitstunden, 9,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

13 03

Unterhaltsames Gedächtnistraining

Aufbauseminar am Samstagvormittag

Das ganzheitliche Gedächtnistraining (GGT) ist eine besondere Form des Gehirntrainings. Wer dies regelmäßig, ohne Leistungsdruck, sondern heiter und mit Fantasie betreibt, erhält und verbessert seine geistig-motorische Beweglichkeit.
Das Seminar baut auf den Einstiegskurs auf und ist für „60+ Personen“ zugeschnitten.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen, evtl. ein kleines Pausenbrot und zu trinken mit.

Gudrun Bachmann,
Ergotherapeutin, Gedächtnistrainerin
Samstag, 14. Oktober, 9.30–12.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
3 Zeitstunden, 9,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bewegungsangebote

siehe Bereich: Gymnastik

13 04

Tanzen

Tanzen schafft Lebensfreude und Geselligkeit und ist ein hervorragendes Training für Herz und Kreislauf, Kopf und Füße.
Bei Kreistänzen aus verschiedenen Ländern können wir etwas über Kultur und Lebensweise anderer Völker erfahren.

Bitte leichte, rutschfeste Schuhe mitbringen.

Sybille Schulz, Gymnastiklehrerin
dienstags, 15.00–16.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Nachmittage, 50,00 ¤.

American Line Dance

… hier gibt es keine Altersgrenze und ein Tanzpartner ist auch nicht erforderlich!
siehe Bereich: Gymnastik

Und weitere geeignete Angebote besonders für Ältere im Bereich Bewegung und körperliche Fitness sind:

Gymnastik für Osteoporosebetroffene
- Funktionsgymnastik
- Wassergymnastik
- Nordic Walking
- Qi Gong

siehe Bereich:
Gymnastik bzw. Entspannung

EDV für Senioren

PC Einstieg mit Windows
- Textverarbeitung
- Einführung in das Internet
- Reiseplanung im Internet

siehe Bereich: EDV für Senioren

Englisch für Senioren

Anfänger bis Fortgeschrittene
siehe Bereich: Englisch

Vergessen Sie nicht, sich auch die Angebote in den anderen Fachbereichen anzuschauen. Sie werden noch viele interessante Veranstaltungen entdecken!

Seminare für Frauen

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Seminare ist die Teilnehmerinnenzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Fortbildung zur „Tagesmutter“

siehe Bereich: Psychologie/Pädagogik

13 05

Small Talk, das „kleine“ Gespräch

beruflich und privat

… ganz groß! Denn Small Talk ist mehr als nur über das Wetter auf einer Party zu sprechen.
Small Talk ist die Fähigkeit, auf (fremde) Menschen zuzugehen, Kontakte zu knüpfen, eine gute, kooperative Gesprächsatmosphäre zu schaffen.
Small Talk ist der Ausgangspunkt für weiterführende Kommunikation, im gesellschaftlichen Leben, mit Vorgesetzen und/oder Mitarbeitern, im Kundengespräch oder privat.
Wie aber funktioniert Small Talk?
Das Seminar spricht Frauen an, die ihre berufliche und private Kommunikationsfähigkeit erweitern möchten.

Martina Boden, Journalistin
montags, 18.00–21.00 Uhr,
Beginn: 6. November,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
3 Abende, 26,00 ¤.

Weitere Angebote für die persönliche und berufliche Weiterbildung

siehe auch Bereiche: Pädagogik/Psychologie, Rhetorik; EDV-Angebote: Neuer Start in den Beruf und Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung. Ein Angebot speziell für Berufsrückkehrerinnen finden Sie im Bereich: Neuer Start in den Beruf: Weiterbildung für Frauen

Frauen im Wechsel

siehe Bereich: Gesundheit

Fotografieren für Frauen

siehe Bereich: Foto/Video

13 06

Typgerecht schminken

Das persönliche Erscheinungsbild kann durch optimales Schminken positiv beeinflusst werden. Verschiedene Schminktechniken für ein Tages- und ein Abend-Make-up werden in praktischen Übungen vermittelt.

Bitte bringen Sie auch vorhandene Schminksachen und evtl. einen kleinen Spiegel mit!

Stephanie Nieber, Kosmetikerin
mittwochs, 18.30–21.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
2 Abende, 17,00 ¤ + 7,00 ¤ Materialkosten = 24,00 ¤.

Naturparfüm – das maßgeschneiderte Duftkleid

siehe Bereich: Gesundheit

13 07

Big is beautiful

Modetricks für Frauen mit Format
Wochenendseminar

Sie sehen nicht aus wie Claudia Schiffer oder Heidi Klum?
Sie wollen sich nicht länger mit nutzlosen Diäten quälen und auch mit „ein paar Pfunden mehr“ eine gute Figur machen?
Dann lernen Sie durch das perfekte Zusammenspiel von Farben, Stoffen und Schnittführung das Beste und Schönste aus sich zu machen.
Denn jede Frau hat ihre ganz speziellen Vorzüge. Mit dem Wissen, welche Kleiderform für Ihre Proportionen optimal ist oder welche Stoffart zu Ihnen passt, werden Sie geschickt das eine oder andere Pölsterchen umspielen. Und mit den richtig gewählten Farben setzten Sie sich dann perfekt groß in Szene.
Wer spricht da noch von Claudia Schiffer!?

Bitte bringen Sie geliebte und ungeliebte Kleidungsstücke mit und für eine halbstündige, gemeinsame Mittagspause etwas zu essen & zu trinken.

Claudia Hoppe, Soziologin und Imageberaterin
Samstag, 7. Oktober, 11.00–16.00 Uhr,
Sonntag, 8. Oktober, 11.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
9 Zeitstunden, 30,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mollig – und fit!

siehe Bereich: Gymnastik

13 08

Mein Stil – meine (neue) Passform!

Wochenendseminar

Stil ist das Gegenteil von gestylt. Teure, topaktuelle Markenkleidung prägt nicht den Stil, sondern zeigt nur, was jemand trägt.
Die Gesamterscheinung ist das Wichtigste, d.h. die Art der Darstellung, der Bewegung, der Harmonie zwischen Kleidung und Typ.
Der sogenannte „Goldene Schnitt“ nach Leonardo da Vinci bildet die Grundlage dafür, den Körper in vier gleiche Bereiche einzuteilen und zueinander in Relation zu setzen.
Auf Grund dieser Erkenntnisse kann ich meinen Stil aufbauen und erlange eine neue Passform und ein neues, positives Körpergefühl. Körperliche Nachteile werden kaschiert und Vorteile betont.

Dagmar Ali, Entwurfsdirektrice
Samstag, 14. Oktober, 14.00–18.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
4 Zeitstunden, 13,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Hübsche Mützen schützen

siehe Bereich: Textiles Gestalten

13 09

Farbberatung

Wie die Natur in den vier Jahreszeiten jeweils bestimmte harmonische Farbkombinationen hervorbringt, so verkörpern auch Sie aufgrund Ihrer Haut-, Augen- und Haarfarbe einen bestimmten Typ, der mit einer der Jahreszeiten im Einklang steht.
Es können Ihnen verschiedene Farben gut stehen, am vorteilhaftesten sind das aber in der Regel die Farben „Ihrer Jahreszeit“.
Eine Farbberatung macht Sie sicherer und modeunabhängiger. Sie hilft Ihnen, beim Einkaufen Zeit und Geld zu sparen, Fehleinkäufe zu vermeiden.

Bitte bringen Sie Ihr Lieblingstuch mit.

Dagmar Ali, Entwurfsdirektrice
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 27. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
2 Abende, 20,00 ¤.

13 10

Ratschläge rund ums Rad

Wochenendseminar

Ein Fahrrad muss fahren … es muss funktionstüchtig und sicher sein und für die kommende Jahreszeit: winterfest! In diesem Workshop lernt „Frau“, die wichtigsten Reparaturtechniken für das eigene (und oft auch für die Räder der Kinder!!?) selbst in die Hand zu nehmen: Reifen flicken, Kette spannen, Lichtanlage & Bremsbelege überprüfen, Schaltung einstellen und – wenn dann noch Zeit bleibt, zentrieren wir die „Acht“ aus dem Rad und beantworten auch ganz spezielle Fragen.



Vergessen Sie nicht, mit Ihrem Fahrrad zu kommen!
Bringen Sie bitte vorhandenes Werkzeug, Luftpumpe und Flickzeug mit.

Claus Stahl, Zweiradmechaniker, Mitglied im ADFC
Samstag, 14. Oktober, 13.00–18.00 Uhr,
Innenhof der VHS, Trift 20,
5 Zeitstunden, 15,00 ¤ + 1,00 ¤ Materialkosten = 16,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Junge Volkshochschule

Die folgenden Angebote wenden sich an Kinder und Jugendliche im Alter bis zu 18 Jahren. Für alle Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt.
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

L 1

Wir lernen Celle kennen

Stadtrundgang für Eltern und Kinder

Wohnt im Celler Schloss noch immer eine Prinzessin? Wie hoch mag wohl der Turm der Stadtkirche sein? Antworten auf diese Fragen und viel Interessantes über die Sitten, das Leben und die Menschen in unserer mittelalterlichen Fachwerkstadt Celle können Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren in Begleitung ihrer Eltern bei einem Stadtspaziergang erfahren.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marlene Pferdekämper, Stadtführerin
Samstag, 23. September, 15.00–16.30 Uhr,
Treffpunkt:
Celle, an der Brücke vor dem Schloss,
Teilnehmergebühr für Erwachsene: 5,00 ¤, für Kinder: 2,50 ¤. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

Über diese Führung erteilt unsere Außenstelle Lachendorf, Frau Buchbinder, Telefon (0 51 45) 2 82 88, nähere Auskünfte und nimmt Anmeldungen entgegen.

Walderlebnistag

siehe: Programm der Außenstelle Lachendorf, L 2 und L 3.

14 01

Jetzt rede ich

Rhetorik für Jugendliche ab 16 Jahren
Wochenendseminar

Im schulischen und privaten Bereich gibt es immer wieder Situationen, in denen wir Schwierigkeiten haben, unsere Interessen wirkungsvoll zu vertreten. Wer etwas mitteilen und durchsetzen möchte, muss Sprache zielgerichtet verwenden können.
An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit:

- der Wirkung auf mich und andere (Körpersprache, Mimik, Gestik)
- dem freien Reden vor der Gruppe
- Übungen zum verständlichen Sprechen.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte und für die Mittagspause Verpflegung!

Annegret Main, M.A.
Samstag, 23. September, 10.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 24. September, 11.00–17.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
12 Zeitstunden, 40,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Knigge für Sekt und Selters

Wochenendseminar für junge
Teilnehmer/Innen ab 18 Jahren
siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

14 02

Schularbeiten super einfach I

Schularbeiten profimäßig aufpeppen
mit Word, Excel, PowerPoint
und dem Internet
für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Es wird Programm übergreifend der Umgang mit dem PC vermittelt und praxisbezogen ein sinnvoller Einsatz bei der Erstellung von Schularbeiten und Referaten gezeigt.
Nach und nach werdet ihr an einzelne Aufgaben herangeführt, die abschließend ein fertiges Projekt als Ergebnis liefern.

Themenschwerpunkte:

- Ordner anlegen und Dateien verwalten
- Informationen aus dem Internet holen
- Texte im Internet finden und downloaden
- Texte in Word gestalten
- Grafiken einfügen
- Tabellen erstellen
- Rechnen in Tabellen mit Excel
- Ergebnisse präsentieren mit PowerPoint.

Nach erfolgreicher Teilnahme könnt ihr die Prüfung für das Xpert Europäischer ComputerPass Basiszertifikat ablegen.
Genauere Informationen über dieses Zertifikat erhaltet ihr von der Dozentin.

Sylvia Lubinski, Diplom-Pädagogin
dienstags, 15.00–16.00 Uhr,
Beginn: 19. September
(kein Unterricht in den Ferien und an schulfreien Tagen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Nachmittage, 50,00 ¤ + 8,00 ¤ für Lernmittel = 58,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

14 03

Schularbeiten super einfach II

Texte profimäßig gestalten
und präsentieren
für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Es werden alle Inhalte des Xpert Kurses Textverarbeitung Basics schülergerecht vermittelt.

Themenschwerpunkte:

- Textdateien erstellen, Korrekturen vornehmen
- Zeichen- und Absatzformate
- Seitenlayout, Kopf-/Fußzeilen, mehrspaltiger Satz
- Tabellen
- Serienbriefe

Nach erfolgreicher Teilnahme könnt ihr die Prüfung für das Modul Textverarbeitung Basics des Xpert Europäischen Computer-Passes ablegen. Zusammen mit dem Basis-Zertifikat aus dem Kurs Schularbeiten super einfach I erhaltet ihr den Xpert Europäischen ComputerPass. Genaue Informationen über dieses Zertifikat erhaltet ihr von der Dozentin.

Sylvia Lubinski, Diplom-Pädagogin
dienstags, 16.30–17.30 Uhr,
Beginn: 19. September
(kein Unterricht in den Ferien und an schulfreien Tagen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Nachmittage, 50,00 ¤ + 8,00 ¤ für Lernmittel = 58,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich.

14 04

Fit4future – Computerkurs für Kids

für Kinder von 8 bis 10 Jahren (3. und 4. Klasse)

Du willst mit Spaß deinen PC beherrschen? Du bist interessiert daran, dir Informationen aus dem Internet zu holen? Du willst den PC nutzen, um Texte profimäßig aufzupeppen? Auch ohne Vorwissen kommst du schnell in Fahrt, denn anhand von Projekten erlernst du den Umgang mit den notwendigen Office-Anwendungen, mit Windows und dem Internet.

Themenschwerpunkte:

- Gestaltung der Bildschirmoberfläche
- Zeichnen mit Paint
- Texte schreiben und gestalten mit Word
- Grafische Elemente einbinden
- Internetseiten für Kinder
- Informationen im Internet suchen
- Texte und Grafiken aus dem Internet übernehmen
- Dateien speichern und drucken

Sylvia Lubinski, Diplom-Pädagogin
donnerstags, 15.00–16.00 Uhr,
Beginn: 21. September
(kein Unterricht in den Ferien und an schulfreien Tagen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
10 Nachmittage, 33,00 ¤ + 5,00 ¤ für Lernmittel = 38,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich.

14 05

Präsentation super einfach

Referate profimäßig präsentieren
mit PowerPoint
für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines PCs werden vorausgesetzt. Empfohlen wird vorher der Besuch des Kurses „Schularbeiten super einfach“.

Inhalte:

- Folien erstellen
- Texte, Tabellen und grafische Elemente einfügen
- Informationen aus dem Internet übernehmen und aufbereiten
- Folienmaster bearbeiten
- Designvorlagen zuweisen
- Animationen und Folienübergänge
- Hyperlinks
- Handzettel drucken
- Präsentationen vorführen

Nach erfolgreicher Teilnahme könnt ihr die Prüfung für den Xpert Europäischen ComputerPass ablegen. Genauere Informationen über dieses Zertifikat erhaltet ihr von der Dozentin.

Sylvia Lubinski, Diplom-Pädagogin
donnerstags, 16.30–17.30 Uhr,
Beginn: 21. September
(kein Unterricht in den Ferien und an schulfreien Tagen),



EDV-Raum der VHS, Trift 20,
10 Nachmittage, 33,00 ¤ + 5,00 ¤ für Lernmittel = 38,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich.

14 06

Weihnachtliches Papierfalten

für Kinder ab 9 Jahre und Jugendliche

Wir wollen ausgefallene Fenstersterne, Wind- und Tischlichte, Sonnenräder und besondere Grußkarten falten.
Materialkosten: ca. 10,00 ¤, die am 1. Nachmittag eingesammelt werden. Die Endabrechnung erfolgt am letzten Nachmittag.

Mitzubringen sind: Schere, Klebestift (fest), kleine Lappen.

Günter Duden
mittwochs, 15.30–17.30 Uhr,
Beginn: 1. November,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
4 Nachmittage, 27,00 ¤.

14 07

Duft & Kosmetik

für Mädchen im Alter von 12+

Ein Duft, der zu mit passt, eine Creme, die mir gefällt, alles natürlich und nach meinen Vorstellungen kreiert …
Oder aber auch ganz individuelle Ideen für Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenke?!

Die Unkosten für Rohstoffe und Behältnis werden direkt mit der Dozentin abgerechnet (max. 5,00 ¤).

Elke Stanke, Dipl.-Lebensmitteltechnologin
Dienstag, 24. Oktober (Herbstferien),
10.00–12.15 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
3 Unterrichtsstunden, 7,00 ¤ (+ Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).

Die „Lerndetektive“auf der Suche nach Lerntechniken

für Kinder der 4. und 5. Klassen
siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

14 08

Keine Angst vor Chemie!

Wir stillen unseren Forschergeist

… und unsere Neugierde und schauen einmal, welche naturwissenschaftlichen Vorgänge um uns herum ablaufen.
Die Geheimnisse der Chemie sind im Alltag versteckt, man muss sie nur aufstöbern – das wollen wir an diesem Nachmittag tun!
Mit einfachen chemischen Experimenten werdet ihr die Freude am Betrachten von Naturphänomenen entdecken und gemeinsam Überlegungen anstellen, wieso, weshalb, warum dies oder das passiert.
Kinder im Grundschulalter (7 bis 10 Jahre) sind willkommen.



Elke Stanke, Dipl.-Lebensmitteltechnologin
Mittwoch, 25. und Donnerstag, 26. Oktober (Herbstferien), 14.30–16.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
2 Nachmittage, 10,00 ¤ + Materialkosten von 3,00 ¤ = 13,00 ¤.

Leichter lernen ohne Stress

ein Angebot für Kinder
im Alter von 7 bis 10 Jahren
siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

Stärken entdecken – Schwächen erkennen

ein Förderprogramm für Vorschulkinder
siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

14 09

Hinter den Kulissen

des Flughafens Hannover
für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

Wir schauen hinter die Kulissen eines Flughafens und werden erfahren, was alles für einen sicheren Flug notwendig ist.
So werden wir mit dem Bus und zu Fuß den Flughafen gründlich erkunden, uns die „Flughafen“-Feuerwehr anschauen, auf der Außenterrasse Landung und/oder Abflug eines Flugzeuges beobachten, uns einen informativen Film über das gesamte Flughafengeschehen anschauen und – eure vielen, interessanten Fragen werden unseren „Blick hinter die Kulissen“ abrunden.
Mit Zug & Bus erreichen wir den Flughafen; die Führung dort dauert 1,5 Stunden.

Freitag, 20. Oktober (Herbstferien),
Treffen um 9.30 Uhr im Bahnhof Celle
(der Zug fährt um 9.47 Uhr), unsere
Rückkehr in Celle ist um 14.05 Uhr,

Teilnehmergebühr (für Fahrt und Führung): 15,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

14 10

Inline-Skaten für Kids

von 5 bis 8 Jahren
Vormittagskurs in den Herbstferien

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig … außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zu Trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin, Übungsleiterin
Dienstag, 17. Oktober,
bis Donnerstag, 19. Oktober,
10.00–12.00 Uhr,
das Angebot findet drinnen und in Celle statt; den genauen Treffpunkt können wir euch aber erst vor Kursbeginn mitteilen!
3 Vormittage, 20,00 ¤.

14 11

Inline-Skaten für Kids

von 9 bis 12 Jahren
Nachmittagskurs in den Herbstferien

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zu Trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin, Übungsleiterin
Dienstag, 17. Oktober,
bis Donnerstag, 19. Oktober,
14.00–16.00 Uhr,
das Angebot findet drinnen und in Celle statt; den genauen Treffpunkt können wir euch aber erst vor Kursbeginn mitteilen!
3 Nachmittage, 20,00 ¤.

14 12

Klettern

für Grundschulkinder

Klettern fördert das Körpergefühl, Konzentrationsvermögen und auch gegenseitiges Vertrauen.
Dieser Einführungskurs umfasst Grundtechniken des Kletterns, das Abseilen, gegenseitiges Sichern, sowie Material- und Knotenkunde.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihr solltet allerdings bewegungsgewohnt, normalgewichtig und frei von extremer Höhenangst sein.

Bitte Sportkleidung und saubere Turnschuhe mitbringen; außerdem etwas zu trinken und ein kleines „Kraft“-Brot.

Karl Hustedt, Fachübungsleiter Hochtouren, Ausbildungsreferent des Alpenvereins der Sektion Celle
Montag, 23. Oktober, und Dienstag, 24. Oktober (Herbstferien), 10.00–12.30 Uhr,
CD Kaserne, Hannoversche Str. 30B
(Kletterwand des Alpenvereins, Halle 10),
2 Vormittage, 20,00 ¤.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Kultur / Kunst

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, 05141/92 98-24

15 01

Von Alexander dem Großen bis zu Kleopatra

Ägypten im Zeitalter der Ptolemäer
Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Mit der Eingliederung Ägyptens in das Weltreich Alexanders des Großen 332 v. Chr. beginnt die 300-jährige Epoche der Ptolemäer. Wenn auch als Besatzungszeit zu bewerten, so waren die Griechen – in ihrem eigensten Interesse – doch bestrebt, die seit alters her höchst effektiv arbeitenden Strukturen der verzweigten Verwaltung und der Wirtschaft Ägyptens bestehen zu lassen; sogar in den ptolemäischen Herrscherkult sind wesentliche pharaonische Elemente – etwa die Idee des Gottkönigtums – integriert worden, um die „dynastische Kontinuität“ zu wahren. Ebenso wurden im Rahmen großzügiger Förderung einheimischer Kulte gewaltige Bauprogramme ins Werk gesetzt. Vor dem Hintergrund dieser Vermischungsprozesse entstand eine Kunst- und Architekturlandschaft ganz eigener Prägung, in der die Tempel von Dendera, Esna, Kom Ombo, vor allem aber der Horustempel von Edfu (als besterhaltene Anlage Ägyptens überhaupt) sowie die Bauten von Philae eine herausragende Position einnehmen.
Nach einer generellen Einführung in die geschichtlichen und kulturellen Grundlagen der Ptolemäerdynastie folgt ein ausführlicher archäologischer Teil, in dem die o.g. Tempel detailliert behandelt werden. In einem weiteren Abschnitt werden Einzelaspekte der Ptolemäerherrschaft in Ägypten beleuchtet: der Besuch Alexander des Großen beim Amunsorakel in der Oase Siwa, die Spuren des Alexandergrabes in Alexandria sowie die besonderen Formen des ptolemäischen Grab- und Totenkults. Hierher gehört auch ein Exkurs über die technischen Probleme bei der Versetzung der Tempel von Philae, die durch den Bau des Nilstausees notwendig wurde.
Abgeschlossen wird die Veranstaltung mit einer Betrachtung der legendären und machtbewussten Pharaonin Kleopatra, die – politisch betrachtet – eine recht zwiespältige Gestalt ist und trotz geschickter „Schaukelpolitik“ den Niedergang der Ptolemäerdynastie zum Vorzug der Caesaren Roms nicht verhindern konnte: „Augustus ante Portas“!

Dr. phil. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
montags, 18.00–21.15 Uhr,
Beginn: 9. Oktober,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
10 Abende, 108,00 ¤

15 02

Paul Cézanne

Wochenendseminar in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

„Die Kunst ist eine Harmonie, die parallel zur Natur verläuft …“. Das Werk Cézannes, zu dessen bekanntesten Arbeiten „Die Kartenspieler“, die Ansichten des „Mont Ste Victoire“ sowie „Die Badenden“ zählen, ist einer der entscheidenden Ausgangspunkte für die Malerei des 20. Jahrhunderts, insbesondere für den Fauvismus und den Kubismus. Cézanne (1839 – 1906) gehörte zwar der Generation der Impressionisten an und verarbeitet einige ihrer Errungenschaften (Aufhellung der Palette, atmosphärisch flimmernde Farbigkeit, spontane, lockere Pinselführung), doch ging es ihm primär um die Verwirklichung einer neuen künstlerischen Gesetzmäßigkeit: Er wollte aus dem Impressionismus mit seinen in Licht und Farbe aufgelösten Formen etwas Solides, Festes, Dauerhaftes machen, „wie die Kunst in den Museen“. So gelangte Cézanne schließlich dazu, das Bild aus Elementarformen zu gestalten, wobei er die Gegenstände völlig aus der Farbe modulierte, welcher zugleich eine ordnende und konstruktive Aufgabe zukam. Nicht mehr nur eine Anspielung des Gegenstandes, sondern vielmehr dessen feste Struktur wurde damit dargestellt, wobei das lineare und farbige Gerüst offen hervortrat. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts haben die Fauvisten und die Kubisten das Revolutionäre dieses Verfahrens erkannt: Farben und Formen wurden autonom, um sich in einem weiteren Schritt von ihren Gegenständen zu lösen.
Anlässlich des 100. Todesjahres Cézannes gibt dieser Kurs eine Einführung in sein Werk, seine künstlerischen Wurzeln und seine Wirkung auf die nachfolgenden Generationen.

Dr. des. Cornelia Knust, Kunsthistorikerin
Samstag, 25. November, 11.00–17.00 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
7 Unterrichtsstunden, 19,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

15 03

Leonardo da Vinci und Co.

Vom Handwerksmeister zum Künstleringenieur der Renaissance
Wochenendseminar

Mit dem Bau der Kuppel des Florentiner Doms (1436 fertig gestellt) verband Filippo Brunelleschi visionäres Denken mit erstaunlichem technischen Können. Diese Meisterleistung des Quattrocento – die



Überwölbung einer Öffnung von 55 m Durchmesser ohne stützendes Gerüst – veränderte nachhaltig das Stadtbild wie auch das Selbstbewusstsein der Florentiner.
Im 15. Jahrhundert brachten Menschen wie Brunelleschi und Leonardo da Vinci durch den klugen Einsatz einfacher Mittel, mit wachsendem Verständnis mechanischer Gesetzmäßigkeiten und beflügelt von den eigenen Visionen bedeutende technische Erfindungen hervor. Manche technische Ideen, wie Flugmaschinen, die heute perfektioniert worden sind, finden wir schon im Keim in den Entwürfen Leonardos angelegt. Damit trugen die Künstler-Ingenieure dazu bei, das Handwerk und die mechanischen Künste gesellschaftlich aufzuwerten. Zugleich wurden ihre Dienste für die Mächtigen ihrer Zeit unentbehrlich, denn die Projekte dienten auch der Inszenierung der Macht.
Im Seminar untersuchen wir, wie der Beruf des gefeierten und vielseitig begabten Künstler-Ingenieurs der Renaissance entstand.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Freitag, 17. November, 18.30–20.30 Uhr,
Samstag, 18. November, 10.00–17.30 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
7,5 Zeitstunden, 22,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

15 04

Kunstgeschichte für den Urlaub

4 europäische Metropolen

Geht es Ihnen auch so? Im Urlaub besuchen Sie Kirchen und Museen, aber eigentlich wüssten Sie gern mehr über die Stile und Kunstwerke – und warum sie eigentlich so berühmt sind.
An vier Vormittagen werden kunsthistorische Schätze aus folgenden vier europäischen Kunstmetropolen ausgebreitet: Florenz – Paris – Wien – Prag.
Dieser Kurs richtet sich an alle, die durch Hintergrundwissen ihren Kulturgenuss vertiefen und auch die Fähigkeit erwerben wollen, kritisch mit Kulturgut umzugehen.

Kerstin Nürnberg-Brandes, Kunsthistorikerin
mittwochs, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 11. Oktober,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
4 Vormittage, 18,00 ¤.

15 05

Wie baue ich eine Kathedrale?

Einzelvortrag

Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt, als Sie staunend in einer gotischen Kirche nach oben geschaut haben?
In diesem Diavortrag soll das Geheimnis der mittelalterlichen Ingenieurkunst gelüftet werden.

Kerstin Nürnberg-Brandes, Kunsthistorikerin
Mittwoch, 15. November, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

15 06

Wohnen mit allen Sinnen

Räume werden Lebensräume

Wohnräume, Küchen, Dielen, Bäder, unsere Umgebung soll möglichst „sinnvoll“ gestal-

tet sein. So ist nicht nur die Farbgebung entscheidend für ein gelungenes Raumkonzept. Es sind die ausgewählten Materialien, deren Wirkung z.B. natürlich oder elegant, zurückhaltend oder gewagt erscheint. Es sind alle Sinne, die eine Gestaltung beeinflussen, die Griffigkeit und der besondere Geruch eines schönen Ledersofas, die gezielte Beleuchtung, die das Auge lenkt, ein besonderer Akzent, wie ein antikes Möbelstück, oder der Holzfußboden, der hin und wieder leise knarrt. Das Gefühl für Texturen, Formen und Farben, für Licht, Kontraste, Proportionen soll zusammenfließen und anhand von reichlich Anschauungsmaterial auch „begriffen" werden. Auf Wunsch können „Problemfälle" einzelner Teilnehmer exemplarisch besprochen werden.

Heidrun Beckmann, Diplom-Designerin
mittwochs, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 1. November,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
6 Abende, 26,00 ¤.

Literatur / Musik / Theater

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

16 00

Literarische Adventsabende in der Trift

Als Novität dieses Semesters lädt die Volkshochschule Celle an drei Donnerstagabenden der Adventswochen zu einer stimmungsvollen literarischen Stunde in den Saal der Trift 20 ein:

1. Donnerstag, 7. Dezember, 18.30 Uhr: Schreibwerkstatt Celle
2. Donnerstag, 14. Dezember, 18.30 Uhr: Prosaschmiede
3. Donnerstag, 21. Dezember, 18.30 Uhr: Theatergruppe VHS Celle



Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei. Es wird um Spenden für gemeinnützige Organisationen gebeten. Wegen des begrenzten Platzangebotes empfiehlt sich eine vorherige Reservierung in der Geschäftsstelle der VHS, Trift 20.

16 01

Schreibwerkstatt

„Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Wörter weglassen" (Mark Twain). Darin übt sich die Schreibwerkstatt seit 1988. Wir treffen uns vierzehntäglich zum Besprechen unserer Texte (Lyrik und Prosa) und stellen sie der Gruppe zur kritischen Betrachtung vor, um das geschriebene „Wort an Wort" noch zu verbessern. Das Resultat kann sich sehen lassen: Mehrere Preise in verschiedenen Schreibwettbewerben, Veröffentlichungen in zahlreichen Anthologien sowie die Herausgabe von drei Heften „Schreibstärke 12", einem Winter-, Weihnachtsbuch und einem Sommerbuch, außerdem öffentliche Lesungen in und um Celle und illustrierte Text-Ausstellungen.
Möchten Sie auch Ihre Werke einbringen, Ihre Texte lektorieren lernen, mit uns üben und arbeiten? Dann sind Sie herzlich willkommen!

Ansprechpartnerin: Doris Habekost-Gehrke, Tel. 05141 / 4 53 58.
Erstes Treffen:
Donnerstag, 21. September, 20.00–21.30 Uhr, Unterrichtsräume der VHS, Trift 20, weitere Treffen jeweils in geraden Wochen am Donnerstag. Teilnahmegebühr: 12,00 ¤.

16 02

Prosaschmiede

Was sorgt dafür, dass einem bei der Gruselgeschichte Schauer über den Rücken laufen, dass man am Ende einer Liebesgeschichte vor Glück heult, dass einen die Abenteuergeschichte atemlos macht? Ist es die Handlung selbst? Oder ist eher die Kunstfertigkeit des Erzählers dafür verantwortlich? Wie macht er das? Und kann man das lernen?
Kurz gesagt, man kann. Das Schreiben kommt ganz und gar nicht, wie oft angenommen, aus dem Elfenbeinturm, sondern es ist in erster Linie solides Handwerk.
In der Prosaschmiede erproben wir Techniken, die Sie für Ihre Geschichte, Ihr Tagebuch oder Ihren Reisebericht nutzen können. Und das beste Kompliment für Sie ist es doch, wenn die Leser Ihren Text nicht vor dem Ende aus der Hand legen möchten.
Wenn Sie Lust am Schreiben haben, sind Sie herzlich willkommen. Und vielleicht schlummern ja auch bereits fertige Texte in Ihrer Schublade, denen Sie ein wenig mehr Spannung verleihen möchten. wir helfen Ihnen dabei.
Wenn Sie mehr wissen möchten:
www.prosaschmiede.de

Cathrin Block, Autorin und Pädagogin
donnerstags, 20.00–22.00 Uhr,
Beginn: 28. September (14-täglich),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
8 Abende, 43,00 ¤.

Atelier textart – Schreibseminar am Wochenende

siehe Programm der Außenstelle Lachendorf, L 11 und L 12.

16 03

Literaturkreis

Dieter Wellershoff, Das normale Leben, Erzählungen

Im Juni 2005 hat Ulrich Greiner von der Wochenzeitung „Die Zeit" anlässlich der Verleihung des Ernst-Robert-Curtius-Preises an Dieter Wellershoff die Laudatio gehalten. Darin bezeichnet er den Autor als einen der „produktivsten und scharfsinnigsten Schriftsteller, die wir haben". Er spricht von der Wahrheit, aber auch von der Schönheit des Stils; beides zeichne Wellershoffs Prosa aus. „Das Kunstwerk ist auf Wahrheit angewiesen, sonst ist es keins. Wahrheit aber kann nur entstehen, wenn sie sich auf die Wirklichkeit bezieht, … die Wirklichkeit des Menschen, seine Unzulänglichkeit, Bosheit, Feigheit, sein Verlangen nach Glück, sein Scheitern, sein Bedürfnis nach Liebe, seine Not und Einsamkeit. Das sind die Themen von Dieter Wellershoff".
Wellershoff selbst, inzwischen achtzig Jahre alt, nennt seine beiden letzten Romane und den Band mit den hier gelobten Erzählungen sein „Alterswerk". Auch Fontanes „Stechlin" war ein Alterswerk, und es dürfte interessant sein, die Summe von Einsichten und Lebenserfahrung zu vergleichen, die in einem Abstand von mehr als hundert Jahren literarisch gestaltet worden ist.

Bitte mitbringen:
Dieter Wellershoff, Das normale Leben, Erzählungen, Köln 2005, Kiepenheuer & Witsch

Maria Colshorn, Realschullehrerin
dienstags, 10.30–12.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
8 Vormittage, 35,00 ¤.

Weitere Literaturkurse

siehe Programm der Außenstelle Hermannsburg, He 2, He 3, He 4.

Rhythmus und Groove

Rhythmustraining
mit Körper und Stimme
für Musiker und Nichtmusiker

In der musikalischen Tradition des Westens hat der Rhythmus eine eher geringe Bedeutung, und wenn der Musikschüler dann einmal auf eine punktierte Note stößt, hat er ein mentales Problem. Anders in vielen anderen Kulturen auf der Welt: dort wird Rhythmus köperlich-ganzheitlich erlebt.

In diesem Kurs lernen wir, eine größere Leichtigkeit im Umgang mit Rhythmus zu bekommen und die Wirkung auch komplexerer Muster körperlich zu erfahren. Wie beim Jonglieren passiert eine ganze Menge im Gehirn - unter anderem können sich Koordination und Auffassungsgabe deutlich verbessern. Wir werden dabei eine Menge Spaß haben, und wer ein Instrument spielt, wird viel für sein Spiel profitieren.

Wir lernen gerade, groovende Rhythmen, swingende (ternäre) Rhythmen, Schwerpunktverschiebungen und Überlagerungen sowie Bewegungskoordination von Armen und Beinen. Das klingt vielleicht ziemlich kompliziert, aber keine Angst, wir fangen quasi bei „Adam und Eva" an.

Peter Missler, Dipl.-Musikpädagoge
montags, 18.00–18.45 Uhr,
Beginn: 25. September,
Kreismusikschule, Kanonenstraße 7,
15 Abende. Die 1. Stunde ist als Schnupperstunde kostenfrei.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Kreismusikschule Celle, Tel. 0 51 41 / 2 32 44, Fax: 0 51 41 / 21 78 38, E-Mail: kreismusikschule-celle@t-online.de.

MUSIKTHEATER-EXKURSIONEN

4303

Mozart, Figaros Hochzeit
Hamburger Kammeroper
Samstag, 24.09.2006

4304

Ballett: Tod in Venedig
Hamburgische Staatsoper
Donnerstag, 19.10.2006
(Vormerkungen möglich)

4305

Ballett: Jewels
Hamburgische Staatsoper
Sonntag, 29.10.2006, nachmittags
(Vormerkungen möglich)

4306

Musical: Me and My Girl
Anhaltisches Theater Dessau
Sonntag, 05.11.2006

4307

Puccini, La Bohème
Hamburgische Staatsoper
Samstag, 18.11.2006
(Vormerkungen möglich)

4308

Musical: Kuss der Spinnenfrau
Lübecker Theater
Samstag, 02.12.2006

4309

Ballett-Werkstatt Hamburg
Hamburgische Staatsoper
Sonntag, 03.12.2006
(Vormerkungen möglich)

4310

Debussy; Pelléas und Mélisande
Bremer Theater
Sonntag, 10.12.2006 (nachmittags)

4311

Adventskonzert auf der Wartburg
Sonntag, 17.12.2006
(Vormerkungen möglich)

4312

Ballett: Parzival-Projekt
Hamburgische Staatsoper
Mittwoch, 10.01.2007
(Vormerkungen möglich)

4313

Offenbach, Pariser Leben
Bremer Theater
Sonntag, 21.01.2007 (nachmittags)

4314

Wagner und Domingo
Hamburgische Staatsoper
Donnerstag, 01.02.2007

4315

Massenet, Don Quichotte
Bremer Theater
Samstag, 10.02.2007

Vorbereitungsabende, Kosten usw. entnehmen Sie bitte einem gesonderten Faltblatt, das von der Geschäftsstelle, Tel. 05141 / 92 98-0, angefordert werden kann.

Fl 4

Platt–Deutsch

für Anfänger und zum Auffrischen

Ein Kurs, der sich an 6 Abenden an alle Plattdeutsch-Freunde wendet oder solche, die es gerne werden möchten.
Durch kleine Geschichten (da es auf Weihnachten zugeht, lesen wir auf jeden Fall auch die Weihnachtsgeschichte auf Plattdeutsch), Gedichte oder Anekdoten wollen wir dem Plattdeutsch auf die Spur kommen, indem wir unsere Kenntnisse auffrischen oder aber ganz neu erlernen durch Hören und Miteinandersprechen.

Christa Tiedemann, Lehrerin
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 31. Oktober,
Schule Wienhausen,
6 Abende, 26,00 ¤.

Anmeldungen für diesen Kurs nimmt die Außenstelle Flotwedel, Frau Petzold, Telefon (0 51 49) 2 30 entgegen.

16 04

Obertonsingen

Wochenendseminar

Mit dem Obertonsingen begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise in das Innere des Klangs. Durch das behutsame Probieren mit dieser für jeden zugänglichen Stimmtechnik gelangen wir zu einer Verfeinerung unseres Hörens und machen uns auf neue Weise vertraut mit der Struktur der Töne. Getragen vom Klang der Tambura erfahren wir die Wirkung dieser feinen Schwingungen auf unseren Körper, schulen unsere Fähigkeiten zu Konzentration und Selbstwahrnehmung.

Bitte bequeme Kleidung/Sportkleidung, eine Decke und warme Socken mitbringen.

Peter Missler, Dipl.-Musikpädagoge
Samstag, 18. November, 10.00–18.00 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
7 Zeitstunden, 23,00 €.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

16 05

Atem – Stimme – Improvisation

Wochenendseminar

Dieser Wochenendkurs bietet die Möglichkeit, den Umgang mit der eigenen Sprech-Stimme bewusst zu machen. Herausfinden der richtigen Sprechlage, unangestrengtes Sprechen, Geläufigkeit und individuelle Variationsmöglichkeiten der Stimme sowie Text- und Schauspielübungen werden Inhalt dieses Kurses sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Schreibzeug.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin
Samstag, 2. Dezember, 14.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 3. Dezember, 10.00–16.00 Uhr, (mit Pausen)
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
8 Zeitstunden, 27,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

16 06

Gekonnt vorlesen

Wochenendseminar

Das Vorlesen gewinnt wieder an Bedeutung. In diesem Kurzkurs lernen wir, Prosatexte (keine Lyrik!) Sinn erfassend und gestalterisch zu lesen. Hinweise auf die richtige Atmung und Sprechtechnik unterstützen das Vorlesetraining.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin
Samstag, 4. November, 14.30–17.45 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
4 Unterrichtsstunden, 10,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

16 07

Darstellendes Spiel

Theatergruppe VHS

In diesem Kurs werden interessierte Laien an grundlegende Situationen des darstellenden Spiels (Umsetzung der Sprache in Sprechen, Ausdruck durch Bewegung u.a.) herangeführt. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist die Bereitschaft zu aktiver und regelmäßiger Mitarbeit.
Neue Interessenten für alle Bereiche des Amateurtheaters (Bühnenbild, Technik usw.) sind herzlich willkommen. Im vorigen Semester ist über ein neues Projekt entschieden worden. Aber die Mitarbeit in den Bereichen Ausstattung/Technik ist besonders erwünscht. Außerdem werden neue Mitglieder in die laufende Aktion der historischen Stadtführung integriert.

Vorherige Absprache mit dem Programmbereichsleiter (Tel. 0 51 41/92 98 24) ist Vorbedingung.

Karlheinz Rehling
dienstags, 19.30–21.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
12,00 ¤.

Stadtführung in Szenen

Projekt der Theatergruppe VHS Celle

Eine Stadtführung einmal anders!
In Häusernischen, vor Portalen, auf Treppen und in Parks der Residenzstadt begegnen Sie Persönlichkeiten und Ereignissen der Celler Geschichte.



Von Straßenecke zu Straßenecke eilen Sie durch die Jahrhunderte – vorwärts und rückwärts. Königin Caroline Mathilde von Dänemark empfängt Sie, die „Prinzessin von Ahlden“ erwartet Sie am Schloss, Albrecht Thaer eilt vorbei und Sie treffen auf den Architekten Otto Haesler. Und selbst Till Eulenspiegel „beehrt“ die Celler Lande.
Neben den Terminen für geschlossene Gruppen auf Anfrage bietet die Theatergruppe Termine für Einzelteilnehmer an:

Samstag, 23. September, 15.00 Uhr.

Treffpunkt: Brücke am Schlossplatz
Kosten: 9,00 ¤ pro Person. Karten sind in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich.

Foto / Video

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

18 01

Fotografieren für Anfänger

analog und digital

Viele haben eine Kamera zu Hause liegen und lassen sie verstauben. Entweder sind zu viele Knöpfe dran oder zu wenig und oft machen die Bilder keinen Spaß.
Die Kamera kann aber unsere Komplizin sein auf der Suche nach den Bildern, die uns vorschweben. Wir wollen sie also kennen lernen und sehen, welche Möglichkeiten in ihr stecken. Bei gemeinsamen Streifzügen und beim gemeinsamen Auswerten der Ergebnisse werden wir feststellen, dass Technik nicht alles – und ohne Sehen alles Nichts ist. Und Sehen macht Spaß, mit oder ohne Kamera!

Zum ersten Abend bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, einen Film mit 12 Aufnahmen oder Digitalkamera.

Uwe Rautenberg
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 27. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
6 Abende + 1 Spaziergang von 3 Zeitstunden (Termin nach Absprache im Kurs),
40,00 ¤.

18 02

Fotografieren für Frauen

Theorie und Praxis für Superfotos

Kennen Sie Ihre Kamera? Können Sie die vorhandene Technik einsetzen, um bessere Fotos zu machen als nur mit dem Programmknopf? Ohne die Technikverliebtheit mancher männlicher Fotografen erhalten Sie Wissen über die Funktionen Ihrer Kamera und den richtigen Einsatz in verschiedenen Bereichen der Fotografie.
An oberster Stelle steht die Bild-Idee und deren Umsetzung. Sie lernen den richtigen Einsatz der Brennweiten, die unterschiedlichen Verhältnisse von Blende und Zeit und ihrer jeweiligen Wirkung in der Bildkomposition und nicht zuletzt gelangen Sie zu genauen Kenntnissen über das Licht. Es wird in Color und Schwarzweiß gearbeitet.

Bitte Schreibzeug und eigene Ausrüstung mitbringen.

Roswitha Rupprecht, Fotografin
montags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
3 Abende + Freitagnachmittag, 22. September, 15.00–18.00 Uhr, 40,00 ¤.

18 03

Landschaftsfotografie

Fotoexkursion zum Naturpark Weserbergland

Von den eigenen Landschaftsfotos sind wir oft enttäuscht. Die Ergebnisse entsprechen meistens nicht dem Eindruck, den wir vor Ort hatten. Irgendwie hat die Umsetzung beim Fotografieren nicht geklappt, wobei auch die Digitalfotografen gemeint sind. Auch ein digitales Foto sollte gleich stimmen! Die Nachbearbeitung am Computer sollte nicht als Leistung im Vordergrund stehen!
Eine Fotoreise durch das wunderbare Weserbergland zwischen Hameln und Bodenwerder unter fachkundiger Begleitung soll Ihnen zu Traumfotos verhelfen. Sie erhalten theoretisch und praktisch Kenntnisse über die Wirkungsweise der Brennweiten, erfahren wichtiges über das entscheidende Verhältnis von Blende und Belichtungszeit. Sie lernen, wie wichtig auch die Perspektive ist und – vor allem – wie sich das Licht verändert und Einfluss nimmt auf unsere landschaftliche Bildgestaltung. Wichtiges Ziel ist es, neu sehen zu lernen. Sie können analog oder digital arbeiten.

Roswitha Rupprecht, Fotografin
Einführung:
Donnerstag, 5. Oktober, 19.00–21.00 Uhr,
Fahrt: Sonntag, 8. Oktober, 7.30 Uhr (Rückkehr ca. 19.00 Uhr),
Abfahrt vom Parkplatz Schützenplatz, Hafenstraße.
Bei schlechtem Wetter wird die Exkursion auf Sonntag, 15. Oktober, verlegt.
Die Fahrt erfolgt im eigenen PKW auf eigenes Risiko. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Bitte bei Anmeldung angeben, ob Fahrer oder Mitfahrer.
Bildbesprechung und Auswertung:
Donnerstag, 2. November, 18.30–22.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20.
12 Zeitstunden, 40,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

18 04

Nachtschicht bei Nachtlicht

Wochenendseminar zur Fotoausstellung im Kunstmuseum

Im Rahmen der Ausstellung „Die Liebe zum Licht. Internationale zeitgenössische Fotografie“ im Kunstmuseum Celle mit Sammlung Robert Simon begeben sich die Kursteilnehmer auf eine Lichtexpedition. Ausgerüstet mit entsprechender Fotoausrüstung, Interesse und Geduld werden Motive gefunden, die einen anderen Blick auf das nächtliche Celle eröffnen.
Nach einer Führung durch die o.g. Ausstellung beginnen wir gemeinsam mit der Untersuchung der Lichtverhältnisse in einer vom Tageslicht befreiten Umgebung. Die Ergebnisse können evtl. später in einer kleinen Ausstellung gezeigt werden.

Uwe Rautenberg
Samstag, 23. September, 20.00–24.00 Uhr,
Kunstmuseum Celle, Schlossplatz,
1 Abend, 13,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

18 05

Fotografieren

konventionell „analog“ – digital

Wo liegen Unterschiede, wo sind Gemeinsamkeiten, wo liegen die Grenzen und Möglichkeiten für den Anwender beider Fotografiesysteme? Pixel, Bildqualität, Auflösung? Diese und viele weitere Fragen sollen in diesem Kurs geklärt werden, der sich an Teilnehmer wendet, die sich eine Digitalkamera zulegen wollen oder gerade gekauft haben.

Kursinhalte:
- Pixel
- Bildauflösung
- Lichtempfindlichkeit:
  Film – Sensor; ISO-Norm
- Bildrauschen
- Weißabgleich
- Auslöseverzögerung
- Antiwackeleinrichtungen



- Objektive:
  optisches Zoom – digitales Zoom
- Suchersysteme
- Speicherkarten

Wolfgang Richter
Mittwoch, 11. Oktober, 18.30–21.40 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20, Raum A,
1 Abend, 10,00 ¤.

18 06

Praktisches Fotografieren mit der Digitalkamera

In diesem Kurs soll die praktische Arbeit mit der Digitalkamera trainiert werden nach dem Motto „Weg vom Knipsen“. Die Gestaltung eines Fotos – speziell mit der digitalen Kamera – steht im Vordergrund auch im Hinblick auf spätere eventuelle Bearbeitungen mit dem PC.

Kursinhalte:
- Goldener Schnitt
- Diagonale
- Vorder-/Hintergrund-Beziehung
- Tiefenschärfe
- Seitenlicht, Gegenlicht
- Aufhellen mit dem Blitz
- Anwendung verschiedener Motivprogramme
- Optisches und digitales Zoom

Wolfgang Richter
Theorie:
Mittwoch, 1. November, 18.30–20.30 Uhr,
Praxis:
Samstag, 4. November, 10.00–12.00 Uhr
(Treffpunkt Schlossplatz),
Auswertung:
Mittwoch, 15. November, 18.30–20.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20, Raum A,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.

18 07

Digitale Bildverarbeitung

Sie haben sich einen digitalen Fotoapparat gekauft, doch wenn der „Film“ voll ist, tun sich die nächsten Fragen auf: Wohin mit den Bildern? Und wie komme ich günstig zu Papierabzügen? In diesem Kurs soll besprochen werden, wie Bilder dauerhaft gespeichert und präsentiert werden.

Kursinhalte:
- Speichermedien in der Kamera und Übertragung auf den PC
- Verbindung der Digitalkamera mit dem PC über USB
- Bildformat für Abzüge auf Papier bzw. für Präsentationen auf dem PC-Monitor oder Fernseher
- Bildausschnitte
- Dateiformate (JPG, RAW, TIF)
- Ton- und Videosequenzen
- Brennen der Bilder auf CD/DVD
- Bestellen von Papierabzügen über Internet, CD-Versand oder Ladenterminal

Grundlegende Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

Dr. Detlef Häusler
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 8. November,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
4 Abende, 52,00 ¤.

18 08

Bildgestaltung am PC

mit Bearbeitungsprogramm
1. Teil

Kursinhalte:
- Helligkeit und Kontrast
- Tonwertkorrektur
- Farbsättigung
- Rote Augen entfernen
- Ausschnitte
- Bild gerade stellen
- Stürzende Linien entfernen
- Scharfzeichnen
- Weichzeichnen
- Kopierstempel
- Speichern der Bilder auf CD

Wolfgang Richter
mittwochs, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 13. Dezember,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
2 Abende, 26,00 ¤.

18 09

Bildgestaltung am PC

2. Teil

Kursinhalte:
- Freistellen von Objekten
- Transparenter Hintergrund
- Einfügen in andere Bilder
- Einfügen von Text
- Grußkarten erstellen
- Speichern der Bilder auf CD

Wolfgang Richter
mittwochs, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 10. Januar 2007,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
2 Abende, 26,00 ¤.

18 10

Videobearbeitung am PC

Wochenendseminar

Die digitale Videobearbeitung am PC macht es Ihnen möglich, Ihre gefilmten Familien- und Urlaubserinnerungen vielfältig und ansprechend aufzubereiten.
Folgende Themen stehen auf dem Programm:
- Überspielen des Rohmaterials von der Kamera auf den PC
- Bearbeiten des Rohmaterials
- Farb- und Helligkeitskorrekturen
- Anwenden von Effekten (Ein- und Ausblenden, Überblenden, Trickblenden)
- Gestalterische Aspekte (Einstellungsgrößen, Bildaufbau, Szenenmontage)
- Vorspann, Titel, Abspann
- Erstellen der fertigen Filmdatei und Brennen einer DVD

Alle notwendigen Schritte lernen Sie an für die Videobearbeitung vorbereiteten PC-Arbeitsplätzen.
Sie benutzen Ihren eigenen Camcorder und selbst ausgewähltes Rohmaterial. Falls nicht vorhanden, haben Sie die Möglichkeit, mit Kameras und Videoaufnahmen des Dozenten zu arbeiten.
Das fertig geschnittene Werk kann am Ende des Kurses entweder zurück auf ein Videoband gespielt oder auf DVD/CD gespeichert werden.

PC- und Windows-Kenntnisse sollten vorhanden sein.
Bitte Videokamera und -bänder mit eigenen Aufnahmen mitbringen.

Martin Tönnies, Mediengestalter Bild + Ton
Samstag, 4. November
und Sonntag, 5. November,
jeweils 9.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
16 Unterrichtsstunden, 52,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Gitarre Bridge

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

18 11

Gitarre für Anfänger

für Teilnehmer ohne Notenkenntnisse

Der Kurs ist folgendermaßen aufgebaut:
- Kennen lernen des Instrumentes und das Stimmen der Gitarre
- Vorübungen für die linke und rechte Hand
- Grundrepertoire von Begleitakkorden

- verschiedene Anschlagtechniken für die rechte Hand
- einfache Liedbegleitung.

Zum ersten Abend bitte Schreibzeug und Konzertgitarre mitbringen.

Ulrich Wißmann, Gitarrist
montags, 18.45–20.15 Uhr,
Beginn: 18. September,
Schulzentrum Burgstraße,
12 Abende, 56,00 ¤.

18 12

Gitarre II

Nach einer Wiederholung der bisher erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten werden diese mit Schwerpunkt Liedbegleitung und Melodiespiel vertieft. Es werden einfache Anschlagtechniken und neue Griffe erarbeitet.

Zum ersten Abend bitte Schreibzeug und Konzertgitarre mitbringen.

Ulrich Wißmann, Gitarrist
montags, 20.15–21.40 Uhr,
Beginn: 18. September,
Schulzentrum Burgstraße,
12 Abende, 53,00 ¤.

18 13

Bridge für Anfänger

Bridge – ein spannendes, logisches, faszinierendes Kartenspiel, das auf der ganzen Welt nach den gleichen Regeln gespielt wird – ist gleichzeitig ein Denksport. Neue Unterrichtsmethoden erleichtern den Einstieg und Sie erlernen „spielend“ Reizung und Spieltechnik, zunächst in vereinfachter Form. Es wird nach dem offiziellen Unterrichtssystem des Deutschen Bridge-Verbandes FORUM D unterrichtet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ingrid Behr
montags, 15.00–17.30 Uhr,
Beginn: 30. Oktober,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
8 Nachmittage, 62,00 ¤ + 5,00 ¤ Materialkosten, die am ersten Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.

18 14

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Spieltraining: „Schlemmreizung Trumpf- und SA-Kontrakte“ (Ass-/Königsfrage, Kontrollgebote usw.).

Ingrid Behr
Mittwoch, 1. November, 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
3 Zeitstunden, 10,00 ¤.

18 15

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene
Wochenendkurs

Spieltraining: s.oben.

Ingrid Behr
Samstag, 4. November, 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
3 Zeitstunden, 10,00 ¤.

Kreatives Gestalten

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98 24

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Eine schriftliche Anmeldung ist für alle Kurse im Bereich Kreatives Gestalten erforderlich. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und schriftlich bestätigt.

20 01

Ausdrucksmalen

Wochenendkurs

Das Atelier für Ausdrucksmalen ist ein Ort mit kreativer Atmosphäre. Hier geschieht das Malen auf besondere Weise: an der Malwand, auf großformatigem Papier mit leuchtenden und deckenden Farben (Gouache).
Vorkenntnisse oder Maltalent sind nicht notwendig. Neugier und Lust, mit Farben zu experimentieren und neue Erfahrungen zu machen, sind willkommen. Dabei steigen wie von selbst Bilder, Erlebnisse und Gefühle in uns auf und suchen spontanen Ausdruck in Farben und Formen. So kann sich die schöpferische Kraft entfalten und unsere Entdeckungsreise mit alten und neuen Themen beginnen. Gespräch und Austausch begleiten das Malen und regen an, neue Wege für den Alltag zu entdecken.

Bitte tragen Sie unempfindliche Kleidung.

Almut Timner, Kursleiterin für Ausdrucksmalen
Freitag, 3. November, 19.00–22.00 Uhr,
Samstag, 4. November,
10.00–13.00 und 15.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 5. November, 10.00–14.00 Uhr,
Atelier der Dozentin, Im Teinert 13,
13 Zeitstunden, 43,00 ¤ (+ 15,00 ¤ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 02

Freies Mandala malen

Der Kreis – die Stille – die Farben – die Formen

Jeder kann Mandalas malen. Das persönliche Mandala ist ein Fenster zur eigenen Seele. Die wohltuende Wirkung von Mandalas beruht auf der Ganzheit des Kreises. Die bewusste Beschäftigung mit dem zentrierten, geordneten Bild unterstützt die Zentrierung und Ordnung des Unterbewussten.
Im Unterschied zum Ausmalen von Vorlagen, führt das selbst gemalte Mandala in andere Tiefen. Auch jene, die seit der Schulzeit nicht mehr gemalt haben, können eine neue Art ihres Ausdrucks finden. Im Kursverlauf werden Entwicklungen in den Mandalas sichtbar.



Christine Jenschke
donnerstags, 9.00–11.00 Uhr,
Beginn: 2. November,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
5 Vormittage, 33,00 ¤ + 9,00 ¤ Materialkosten = 42,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 03

Ölmalen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit Hilfe von stimmungsvollen Dias versuchen wir, unseren individuellen Eindruck auf dem Papier bzw. der Leinwand festzuhalten. Nachdem wir durch Untertuschung die empfundenen Farbwerte gesetzt haben, beginnen wir mit der Primamalerei. Dies ist eine pastöse Ölmalerei, welche die persönliche Handschrift des Malers gut zur Geltung kommen lässt. Sie arbeitet von vornherein auf die Schlusswirkung des fertigen Bildes hin.
Anfänger werden behutsam in die Ölmalerei eingeführt, Fortgeschrittene sollen nun lernen, mehr Wert auf die Farbkomposition, die Lichtquellen, die Raumanordnungen sowie die inhaltliche Aussage im Bild zu legen. Die Lust am Experimentieren und die freie künstlerische Umsetzung eines Motivs wird durch Beispiele von Malerbildern unterstützt.
Weitere Kursziele sind die Förderung des individuellen Stils und die Anregung der Fantasie. Es kann nach eigenen Skizzen, aber auch nach Themenvorgabe gearbeitet werden.

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

Bitte mitbringen: DIN-A4-Skizzenblock, Bleistift (6 B), Schulmalkasten sowie vorhandene Ölmalmaterialien.

Kristina Bork-Frieling
montags, 18.45–21.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
8 Abende, 56,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 04

Einführung in die Aquarellmalerei – Grundkurs

Wochenendkurs für Anfänger

Freude an der fließenden Farbe, lockeren Umgang mit dem Pinsel, aber auch solides maltechnisches Wissen will dieses Seminar in kompakter Form vermitteln.
Nach einer Aufwärmphase mit Farbexperi-

menten am Freitag folgen Materialbesprechung und Erarbeitung des Farbkreises mit drei Grundfarben. Am Samstag stehen die Aquarell-Grundtechniken mit Übungen an einfachen Motiven im Vordergrund. Am Sonntag bilden der kompositorische Aufbau eines Bildmotivs und dessen schrittweise Farbgestaltung den Abschluss des Kurses.

Bitte mitbringen: Bleistift 2B, Malmaterial nur soweit vorhanden. Farben, Papier und Pinsel können bei der Dozentin erworben werden.

Monika Dittrich
Freitag, 3. November, 17.30–21.00 Uhr,
Samstag, 4. November, 9.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 5. November, 9.00–13.30 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 50,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 05

Aquarellmalerei – Aufbaukurs
Wochenendkurs

Mit in jedem Semester wechselnden neuen Aufgaben und Themen sollen in diesem Kurs vorhandene Kenntnisse aufgefrischt und die Fähigkeit zum selbstständigen Malen langsam erweitert werden. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Aquarell-Grundkenntnissen, Wiedereinsteiger nach längerer Pause und Teilnehmer, die nur am Wochenende Zeit zum Malen finden. Es werden Übungen zu Aquarell- und Mischtechniken und die Gestaltung einfacher Bildmotive angeboten.

Bitte mitbringen: Malmaterial soweit vorhanden, Bleistift 2B oder 3B, Skizzenpapier A4, 2 Wassergefäße. Farben, Aquarellpapier und Pinsel können auch bei der Dozentin erworben werden.

Monika Dittrich
Freitag, 24. November, 17.30–21.00 Uhr,
Samstag, 25. November, 9.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 26. November, 9.00–13.30 Uhr
(mit Pausen),
Kreativraum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 50,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 06

Aquarellmalerei
am Vormittag für Fortgeschrittene

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses mit semesterweise wechselnden Themen. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen – auch in Mischtechniken – sowie gestalterische Varianten und Experimente.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformation erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich
dienstags, 9.00–11.15 Uhr,
Beginn: 26. September,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
10 Vormittage, 70,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 07

Aquarellmalerei
für Fortgeschrittene

Kursinhalte siehe oben.

Monika Dittrich
dienstags, 18.45–21.00 Uhr,
Beginn: 26. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
10 Abende, 70,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 08

Freies Zeichnen
für Anfänger

Zeichnen lernen bedeutet sehen lernen und in diesem Kurs werden wir beides tun. Durch verschiedene Übungen wird eine ganze Palette von Ideen und Techniken ausprobiert. Es geht nicht darum, gute Bilder zu machen, sondern darum, ein Verständnis für Form, Licht, Struktur, Linien zu entwickeln und Mut zu fassen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock möglichst groß, weiche Bleistifte oder Zeichenkohle.

Michael Foley
mittwochs, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 27. September,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
8 Abende, 56,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 09

Zeichnen
für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die entweder schon einen Anfängerkurs besucht oder etwas natürliches Talent haben und sich bereit fühlen, interessante Zeichnungen anzufertigen. Es wird viel praktische Hilfe und konstruktive Kritik gegeben, aber auch viel Freiheit, seinen eigenen Stil zu entdecken: groß und locker oder klein und detailliert.

Bitte mitbringen: Skizzenblock möglichst groß, weiche Bleistifte oder Zeichenkohle.

Michael Foley
donnerstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 28. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
8 Abende, 56,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 10

Kalligrafie – vom Buchstaben zum Schriftblatt
Wochenendkurs

Die Kalligrafie, die Kunst des schönen Schreibens, bietet uns die Möglichkeit, Texte individuell zu gestalten. Wir erforschen historische Buchstabenformen und setzen sie kreativ bei der Gestaltung von Schriftblättern, Karten oder kleinen Faltobjekten ein. Farben und unterschiedliche Untergründe laden zum Experimentieren mit freien Formen der Schrift ein. Freuen Sie sich auf ein Wochenende zum Schnuppern, Ausprobieren oder Wiedereinsteigen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block oder Heft DIN A4), Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, Bandzugfeder 3 mm sowie Halter (falls vorhanden), farbige Tinten, dünnen (billigen) Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere, Klebstoff, Küchenrolle sowie einen kurzen Lieblingstext. Federn und Halter können auch im Kurs erworben werden.

Sabine Pfeiffer, Dipl. Grafik-Designerin
Samstag, 23. September, 10.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 24. September, 10.00–15.00 Uhr,
(mit Pausen),
Kreativraum der VHS, Trift 20,
11 Zeitstunden, 37,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 11

Plakate gestalten

Plakate sind Träger von Informationen, sie sind Blickfang und im besten Falle Kunst. Der Entwurf und die nachfolgende Gestaltung eines oder mehrerer Plakate sind Gegenstand dieses Kurses. Grundsätzliches wird im Laufe des Kurses an praktischen Beispielen erklärt. Richtig ist, wer hier eine künstlerische

Herausforderung sieht oder aber einfach Lust am Gestalten hat.
Durch den Einsatz verschiedener Materialien und den Umgang mit verschiedenen Techniken wird das Rüstzeug geschaffen, um ein frei gewähltes Thema in Plakatform umzusetzen.

Heidrun Beckmann, Diplom-Designerin
donnerstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 21. September,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
3 Abende, 22,00 ¤ + 10,00 ¤ für Materialkosten = 32,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 12

Kreatives Gestalten mit Ton
am Vormittag

In diesem Kurs können Figuren modelliert, Gefäße aufgebaut und alles was die Fantasie hergibt, aus Ton geschaffen werden. Durch verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, wie Ausschneiden, Einkerben, Einritzen von Mustern oder Bemalen bis hin zu effektvollen Glasurtechniken kann das Werkstück nach Geschmack veredelt werden.

Andrea Göhner, Keramikerin
mittwochs, 9.00–11.15 Uhr,
Beginn: 20. September,
Werkräume der Dozentin, Am Wasserturm 32,
7 Vormittage, 49,00 ¤. (Material- und Brennkosten werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 13

Kreatives Gestalten mit Ton

Kursinhalte siehe oben.

Andrea Göhner, Keramikerin
mittwochs, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 20. September,
Werkräume der Dozentin, Am Wasserturm 32,
7 Abende, 49,00 ¤. (Material- und Brennkosten werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 14

Werken mit Ton
Ingeborg Anders

Wegen Umbaumaßnahmen im Atelierbereich kann Frau Anders derzeit keinen verbindlichen Beginntermin nennen. Interessenten am Töpferkurs lassen sich bitte in der Geschäftsstelle vormerken. Sie werden schriftlich über die genauen Kursdaten informiert.

20 15

Workshop Speckstein
Wochenendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Steatit, auch Speckstein genannt, ist der älteste von Bildhauern verwendete Stein neben Alabaster. Durch Bearbeiten des weichen Steins können wir figürliche, abstrakte oder Gebrauchsformen entstehen lassen. Nach der Hochglanzpolitur kommt der reizvolle Farbenreichtum der Steine besonders schön zur Geltung.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, soweit vorhanden Feilen, Raspeln, Messer, evtl. Holzschnitzwerkzeuge, grobes und feines Wasserschleifpapier, kleine Schüssel, Borstenpinsel. Die Steine werden von der Dozentin besorgt.

Kristina Bork-Frieling
Samstag, 18. November, 10.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 19. November, 10.00–17.00 Uhr
(mit Pausen),
Kreativraum der VHS, Trift 20,
12 Zeitstunden, 40,00 ¤ (+ Materialkosten von 4,00 ¤ – 15,00 ¤ je nach Materialaufwand, die mit der Dozentin abzurechnen sind).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 16

Edler Schmuck selbst gestaltet
Wochenendkurs

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die grundlegenden Techniken der Schmuckgestaltung, wie Sägen, Feilen, Biegen und Schmieden.
Mit diesen Werktechniken gestalten Sie einen Kettenanhänger, Ring, Armreifen oder Ohrringe nach eigener Idee oder lassen sich von Vorlagen inspirieren.
Aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer kombiniert mit Perlen, Glas, Keramik oder Fundstücken entsteht abgestimmt auf Typ und Garderobe ein edles Schmuckunikat.
Perlen und andere Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: 1 große Plastiktüte, Papier, Stift, Nahsichtbrille (falls sie benötigt wird) und unempfindliche Kleidung. Wer ausschließlich in Gold arbeiten will, möchte sich bitte bis 14 Tage vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung setzen (Tel. 0 50 52 / 9 12 64 64)

Stefanie Franke-Fischer, Dipl.-Designerin (FH)
Samstag, 27. Januar 2007, 10.00–17.30 Uhr,
Sonntag, 28. Januar 2007, 10.00–18.00 Uhr
(mit Pausen),
Kreativraum der VHS, Trift 20,
14 Zeitstunden, 46,00 ¤ + 7,00 ¤ Gerätepauschale = 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 17

Adventskranz – selbst gestaltet

In diesem Kurs lernen wir die Grundtechnik des Bindens eines Adventskranzes, außerdem werden wir diesen schön weihnachtlich dekorieren.

Kerzen und weitere weihnachtliche Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Cordula Rieckenberg, Floristin
freitags, 9.30–11.30 Uhr,
Beginn: 17. November,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
2 Vormittage, 13,00 ¤ + 12,00 ¤ Materialkosten = 25,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 18

Dekorieren zum Advent
Viele Ideen für Advent und Weihnachten

Anregungen zur Gestaltung von floristischem Schmuck: Gestecke im neuen Trend, Tür- und Tischkränze mit Naturmaterial verziert, „last-minute“-Geschenke, Grußkarten, Geschenktüten. Kreatives Gestalten von Engeln und Sternen.

Bitte mitbringen: kleine Schere, Cutter, tropffreien Klebstoff, Zeitungspapier oder Schneideunterlage.

Maria Klein, Lehrerin
donnerstags, 19.15–21.30 Uhr,
Beginn: 23. November,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
2 Abende, 15,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 19

Weihnachtliches Papierfalten

An vier Abenden lernen Sie
- besondere Fenstersterne, Sonnen und Rosetten kennen,
- falten verschiedene Wind- und Tischlichte
- und erfahren die Faszination eines Sonnenrades.
- Auch einige ausgefallene Grußkarten können Sie herstellen.

Bringen Sie bitte einen festen Klebestift, eine Schere und kleine Lappen mit.
Materialkosten von ca. 15,00 ¤ werden am ersten Abend eingesammelt. Am letzten Abend erfolgt eine Endabrechnung.

Günter Duden
donnerstags, 18.45–21.45 Uhr,
Beginn: 2. November,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
4 Abende, 40,00 ¤ (+ Materialkosten, die mit dem Dozenten abzurechnen sind).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 20

Faszination Papier – Buntpapiere selber machen

An diesem Wochenende lernen Sie verschiedene Buntpapiertechniken kennen. Auf dem Programm stehen:
- Kleisterpapiere (traditionell und modern)
- Wachs-Beize-Technik
- Gestalten mit Musterwalzen
- Glättetechnik
- Öltrunkpapiere
- Marmorieren

Bitte bringen Sie mit: Küchenrolle, altes Handtuch, kleine Lappen, Kittel oder Schürze, einen dicken, runden Borstenpinsel, alte Zeitungen.
Je nach Verbrauch entstehen Materialkosten zwischen 20,00 ¤ und 30,00 ¤. 20,00 ¤ werden am ersten Abend eingesammelt.

Günter Duden
Freitag, 6. Oktober, 18.45–21.45 Uhr,
Sonnabend, 7. Oktober,
9.00–13.00 und 13.30–17.30 Uhr,
Sonntag, 8. Oktober,
9.00–13.00 und 13.30–16.30 Uhr,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
18 Zeitstunden, 56,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 21

Offene Werkstatt „Faszination Papier“
Wochenendkurs

Dieses Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit, unter Anleitung frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen mit Papier und Pappe zu arbeiten:
- Mappen, Schachteln, Fotoalben herstellen
- Bücher binden
- Bücher reparieren u.a.m.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: 1 alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 1 Rundpinsel (Stärke 6 oder 8), 1 Flachpinsel (Stärke 8), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.
Materialkosten von 15,00 ¤ sind am Info-Abend oder am ersten Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Info-Abend zur Materialbestellung und für Teilnehmer, die noch keinen Kurs beim Dozenten belegt haben:
Mittwoch, 1. November, 18.45–20.45 Uhr.

Günter Duden
Freitag, 3. November, 18.45–21.45 Uhr,
Sonnabend, 4. November,
9.00–13.00 und 13.30–17.30 Uhr,
Sonntag, 5. November,
9.00–13.00 und 13.30–16.30 Uhr,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
20 Zeitstunden, 62,00 ¤ (+ 15,00 ¤ Materialkosten, die mit dem Dozenten abgerechnet werden).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Textiles Gestalten Nähen / Mode

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

21 01

Klöppeln

Wochenendkurs
für Anfänger und Fortgeschrittene

Klöppelspitzen sind in Kunst, Mode und Volkstracht als etwas sehr Kostbares bekannt. Was auf den ersten Blick so schwierig aussieht, entpuppt sich bei näherem Hinsehen als gar nicht so schwer. Dies ist vor allen Dingen der heutigen Lernmethode zu verdanken, die sich dadurch auszeichnet, dass die Einarbeitung in die Klöppeltechnik mit Hilfe von farbigen Zeichnungen geschieht.
Das Wochenende bietet eine Einführung in die Grundkenntnisse; schon danach können Sie schöne Spitzen herstellen.
Fortgeschrittene haben Gelegenheit, sich in weiterführende Techniken einzuarbeiten.

Zum ersten Nachmittag bitte mitbringen: feine Filzstifte, Klöppel, Garn, Schere, Stecknadeln, dünne Pappe.
Für Anfänger hält die Kursleiterin Material zum Verleih bereit.

Inge Theuerkauf
Freitag, 29. September, 15.00 Uhr, bis
Samstag, 30. September, 19.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20 (Saal),
15 Zeitstunden (die genaue Zeiteinteilung erfolgt nach Absprache mit den Teilnehmern), 50,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Hardanger, Ajour und Schwälmer Stickerei

siehe Programm der Außenstelle Lachendorf, L 19.

21 02

Hübsche Mützen schützen

nicht nur!

Mützen sind auch in der kommenden Modesaison hochaktuell, sie schmücken uns, verändern uns, unterstreichen unsere Individualität, denn wir werden ein Unikat herstellen.
Tragbar sind unsere Modelle für jedes Alter, egal ob Sie noch Teenager sind oder bereits die 60 überschritten haben.
Perfekte Nähkenntnisse sind auch nicht erforderlich, aber – viele Ideen und Fantasie!
Unser Grundmodell ist die traditionelle Basketmütze.
Sie benötigen einfarbige oder mehrfarbige Stoffreste (evtl. von Lieblingskleidern, Jacken …), Bänder & Blenden, Knöpfe, Strick- oder Filzreste, alte Pullover – schauen Sie einfach in Ihren Kleiderschrank, in Ihre Nähkiste und bringen Sie alles mit, was sich für eine Verarbeitung eignet.



Bitte zum ersten Abend außerdem festes Papier, Schere, Maßband und einen Bleistift mitbringen.

Dagmar Ali, Entwurfsdirektrice
montags, 18.30–21.00 Uhr,
Beginn: 30. Oktober,
Schulzentrum Burgstraße,
5 Abende, 42,00 ¤.

Big is beautiful

Mein Stil – meine (neue) Passform!

Farbberatung

siehe Bereich: Seminare für Frauen

Patchwork

siehe Programm der Außenstelle Winsen, W 14 und W 15.

Filzen

siehe Programme der Außenstellen Eschede, Flotwedel und Lachendorf: E 8, Fl 32, L 18.

Deutsch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

22 01

Neue deutsche Rechtschreibung

Wochenendseminar

Nun ist sie endgültig eingeführt und verbindlich. An einem Samstag können Sie sich fit machen in den wichtigsten Merkmalen der neuen Schreibregeln.

Sigrid Eckenigk, Lehrerin
Samstag, 4. November, 9.00–15.00 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
5 Zeitstunden, 15,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

22 02

Lesen und Schreiben lernen

Für Leseanfänger und Teilnehmer mit geringen Lesefähigkeiten. Wir lernen das Lesen von A – Z sowie das Schreiben von Wörtern und kleinen Sätzen. Mit Lese- und Schreibspielen sowie singendem und rhythmischem Sprechen wird der Lese-Lernprozess positiv unterstützt. Alle, die in einem kleinen Kreis mit dem Lesen und Schreiben neu anfangen möchten, sind herzlich willkommen. Ermutigen Sie auch Bekannte, Freunde und Verwandte zu einem Beratungsgespräch. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt, Tel. 05141/92 98-24.

Hanna Müller, Erzieherin
dienstags und donnerstags,
18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
25 Abende, 51,00 ¤.

22 03

Lesen und Schreiben lernen II

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre Lese- und Schreibkenntnisse verbessern möchten. Der Lernstoff wird ganz individuell auf die Teilnehmer abgestimmt. Auch Legastheniker finden in diesem Kurs Hilfe.

Sonja Richtzenhain, Lehrerin
dienstags und donnerstags,
19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
25 Abende, 51,00 ¤.

22 04

Grundkurs Alphabetisierung

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
donnerstags, 17.00–18.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Abende, 19,00 ¤.

22 05

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
donnerstags, 18.10–19.10 Uhr,
Beginn: 21. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Abende, 19,00 ¤.

22 06

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
donnerstags, 19.10–20.10 Uhr,
Beginn: 21. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Abende, 19,00 ¤.

22 07

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit dem Albert-Schweitzer-Familienwerk, Hermannsburg

1. Gruppe: 18.30–19.15 Uhr
2. Gruppe: 19.15–20.00 Uhr

Stephan Sänger
dienstags, Beginn: 19. September,
Albert-Schweitzer-Familienwerk, Sägenförth 30, Hermannsburg,
14 Abende, 22,00 ¤.

22 08

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

1. Gruppe: 18.30–19.15 Uhr
2. Gruppe: 19.15–20.00 Uhr
3. Gruppe: 20.00–20.45 Uhr

Stephan Sänger
mittwochs, Beginn: 20. September,
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle,
14 Abende, 22,00 ¤.

Integrationskurse

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Deutsch als Zweitsprache
Tageslehrgänge

Die Volkshochschule Celle ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Nürnberg als Sprachkursträger für Integrationskurse zugelassen.
Zielgruppe der Integrationskurse sind neu eingereiste Spätaussiedler sowie Ausländer, die sich auf Dauer in der Bundesrepublik aufhalten werden. Das Zuwanderungsgesetz unterscheidet zwischen Teilnahmeverpflichtung und Teilnahmeberechtigung:
Teilnahmeverpflichtet sind Spätaussiedler und Ausländer, die keine oder nur geringe Deutschkenntnisse haben.
Teilnahmeberechtigt sind Personen, die über geringe sprachliche Vorkenntnisse verfügen. (Die Sprachkenntnisse werden mittels eines Einstufungstests festgestellt.)
Die Kurse sind auch offen für Personen, die weder teilnahmeverpflichtet noch teilnahmeberechtigt sind, sofern sie die



Kursgebühren in Höhe von 2,05 ¤ pro Unterrichtsstunde selbst finanzieren.
Die VHS Celle führt die Integrationskurse als Basis- und Aufbausprachkurse mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie Orientierungskurse mit 30 Unterrichtsstunden zur Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und Geschichte Deutschlands durch. Diese Kurse sind so aufgebaut, dass Teilnehmer entsprechend ihren Vorkenntnissen einen passenden Einstieg finden können. Die Vorkenntnisse werden durch einen Einstufungstest festgestellt.
Die Kurse finden montags bis freitags in der Zeit von 8.00–12.15 Uhr statt. Wöchentlich werden 25 Unterrichtsstunden erteilt. Die Integrationskurse dauern ca. 6 Monate. Sie beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer angemeldet haben.
Anmeldungen zu den Kursen nimmt das Sekretariat der VHS persönlich oder telefonisch (Tel. 92 98-0) entgegen.

Deutsch als Fremdsprache

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Die Volkshochschule bietet Ausländern ein abgestuftes Kursprogramm zum Erlernen der deutschen Sprache. Die Kurse sind so ausgerichtet, dass sie entsprechend den Niveau-Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen auf die Prüfungen B 1 (Europäisches Sprachenzertifikat Deutsch) und B 2 (Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe Instituts) vorbereiten. Informationen über diese Prüfungen erteilt der Programmbereichsleiter, Trift 20, Telefon (05141) 92 98-24.

Ein Beratungs- und Einstufungsabend für die Kurse Nr. 22 09 bis Nr. 22 15 findet statt am Donnerstag, 14. September, 18.30 Uhr, in der VHS, Trift 20.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Lehrbücher für die Kurse Nr. 22 09 bis 22 15:
Themen neu, Zertifikatsband, Kurs- und Arbeitsbuch,
(ISBN 3-19-301523-7; 3-19-311523-1);
Passwort Deutsch 1
Kursbuch (ISBN 3-12-675910-6)
Übungsbuch (ISBN 3-12-675911-4)
Passwort Deutsch 2
Kursbuch (ISBN 3-12-675920-3)
Übungsbuch (ISBN 3-12-675921-1)

22 09

Deutsch als Fremdsprache intensiv II

Für Ausländer ohne Vorkenntnisse, die innerhalb kurzer Zeit Kenntnisse in der deutschen Sprache erwerben möchten.

Lehrbuch: Passwort 2, Kursbuch und Übungsbuch (Klett-Verlag)

N.N.
montags, dienstags und mittwochs,
15.30–17.45 Uhr,
Beginn: 18. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
36 Nachmittage, 191,00 ¤.

22 10

Deutsch als Fremdsprache intensiv III
für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Passwort 2, Kurs- und Übungsbuch (Klett-Verlag)

Edith Hanschke
montags, dienstags und mittwochs,
15.30–17.45 Uhr,
Beginn: 18. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
36 Nachmittage, 191,00 ¤.

22 11

Deutsch als Fremdsprache I
für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Passwort 1, Kursbuch und Übungsbuch (Klett-Verlag)

Sigrid Eckenigk, Lehrerin
montags und mittwochs,
18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
28 Abende, 132,00 ¤.

22 12

Deutsch als Fremdsprache II

Lehrbuch: Passwort 1, Kursbuch und Übungsbuch (Klett-Verlag), ab Lektion 5.

Dietlind Hollmann, Lehrerin
montags und mittwochs,
18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
28 Abende, 132,00 ¤.

22 13

Deutsch als Fremdsprache IV

Lehrbuch: Themen neu, Zertifikatsband, Kurs- und Arbeitsbuch, (Hueber Verlag), ab Lektion 1.

Brigitte Spickermann, Lehrerin
montags und mittwochs,
18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
28 Abende, 132,00 ¤.

22 14

Deutsch als Fremdsprache V

Voraussetzung sind die Teilnahme am Kurs IV oder Kenntnisse vergleichbar dem „Europäischen Sprachenzertifikat Deutsch".

Vorbereitung auf die „Zentrale Mittelstufenprüfung" des Goethe-Institutes.
Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme ist der Besuch eines Vorbereitungskurses bei der VHS. Externe Teilnehmer können nur zur Prüfung zugelassen werden, wenn sie für die Aufnahme eines Studiums in Deutschland den Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Niveau der Zentralen Mittelstufenprüfung benötigen. Für die Zulassung und Anmeldung zur Prüfung ist die Vorlage einer formlosen, persönlichen Bescheinigung der Hochschule notwendig.

Schriftliche Prüfung: 21. Dezember 2006.

Ines Oppermann, Lehrerin
montags und mittwochs,
17.45–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
23 Abende, 125,00 ¤ (inkl. Kopien).

22 15

Vorbereitungskolloquium zur „Zentralen Mittelstufenprüfung"
Wochenendkurs

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die im Dezember die „Zentrale Mittelstufenprüfung" des Goethe-Institutes ablegen wollen.
Sie werden mit Hilfe eines Modelltests gezielt auf die Prüfung vorbereitet.

Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch des Kurses Deutsch als Fremdsprache V.

Ines Oppermann, Lehrerin
Samstag, 18. November, 10.00–16.30 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 25,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

22 16

Treffpunkt Volkshochschule für Au-pairs

Die Volkshochschule Celle bietet für Au-pairs aus dem Ausland einmal im Monat die Gelegenheit, sich untereinander zu treffen, miteinander zu reden, gemeinsame Aktivitäten (Theaterbesuch, Fahrradtour etc.) zu planen und durchzuführen.

Folgende Termine (samstags) sind vorgesehen: 07.10., 04.11., 02.12.;
jeweils von 15.00–16.30 Uhr.
Treffpunkt sind die Unterrichtsräume der VHS, Trift 20.

Alle Interessenten sind herzlich willkommen. Durch eine Spende kann die Veranstaltung kostenfrei angeboten werden. Eine vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle der Volkshochschule wäre wünschenswert.

Englisch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Die VHS bietet Englischkurse in einem fortschreitend aufgebauten Kurssystem an, das Teilnehmern mit unterschiedlichen Vorkenntnissen einen mühelosen Einstieg in die Kurse ermöglicht. Das Stoffangebot ist auf den Europäischen Referenzrahmen in Englisch ausgerichtet. Auskünfte über die Prüfungen erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule.

Am Donnerstag, 14. September, findet um 18.30 Uhr im Kaiserin-Auguste-Viktoria-Gymnasium II, Magnusstraße, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren Englischkursen statt.

Ablauf des Abends:
1. Allgemeine Information über Organisation und Aufbau der Englischkurse.
2. Interessenten mit Vorkenntnissen wird anschließend Gelegenheit gegeben, an einem unverbindlichen Einstufungstest teilzunehmen. Mit Hilfe dieses Tests (es handelt sich um die Beantwortung schriftlicher Fragen durch Ankreuzen und anschließende individuelle Beratung durch Fachdozenten) können wir Ihnen den Kurs empfehlen, der Ihren Vorkenntnissen am besten entspricht.

Gebühr für Test und Beratung: 4,00 ¤ (am Abend zu zahlen).

Für den Besuch der Einführungsveranstaltung und für die Teilnahme am Test ist eine Anmeldung nicht erforderlich.

Lehrbuch für die Kurse Nr. 23 10 – 23 16: New Headway English Course, Elementary German Edition Student's Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch mit Grammatik und Schlüssel (Best.-Nr. 3-8109-3115-2)

Lehrbuch für die Kurse Nr. 23 17 – 23 21: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-11822-3) + Arbeitsbuch mit Grammatik und Schlüssel (Best.-Nr. 3-464-11823-1)

Lehrbuch für die Kurse Nr. 23 23 – 23 26, 23 28: New Headway English Course, Intermediate, New Edition Student's Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-13602-7) + Arbeitsbuch mit Lösungsschlüssel und Grammatikübersicht (Best.-Nr. 3-464-13601-9)

Lehrbuch für den Kurs Nr. 23 30: New Headway English Course, Advanced, New Edition, Oxford University Press (Best.-Nr. 978-0-19-436930-5)

Lehrbuch für die Kurse Nr. 23 22 und 23 27: The New Cambridge English Course, Klett-Verlag, Vol. II (Best.-Nr. 539 115), und Practice Book II (Best.-Nr. 539 116)

Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle entleihen. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 127 419.

23 01

Englisch für Senioren I

Lehrbuch: Sterling Silver 1 – Englisch für Senioren. New Edition (Cornelsen 20 410-3), ab Unit 1

Dr. Anke Heins
donnerstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 02

Englisch für Senioren III

Lehrbuch: Sterling Silver 1 – Englisch für Senioren. New Edition (Cornelsen 20 525), ab Unit 15

Katharina Niebuhr, Lehrerin
dienstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
13 Vormittage, 57,00 ¤.

23 03

Englisch für Senioren IV

Lehrbuch: Sterling Silver 1 – Englisch für Senioren. New Edition (Cornelsen 20 525), ab Unit 22

Katharina Niebuhr, Lehrerin
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
13 Vormittage, 57,00 ¤.

23 04

Englisch für Senioren V

Lehrbuch: Sterling Silver 2 – Englisch für Senioren. New Edition (Cornelsen 20 411-1), ab Unit 3

Katharina Niebuhr, Lehrerin
freitags, 10.15–11.45 Uhr,
Beginn: 22. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
13 Vormittage, 57,00 ¤.

23 05

Englisch für Senioren VIII

Lehrbuch: Going for Gold (Cornelsen 2049-5), ab Unit 1

Jennifer Franke
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 06

Englisch für Senioren XII

Lehrbuch: Sterling Silver 2 – Englisch für Senioren (Cornelsen 20 479), ab Unit 22

Dr. Anke Heins
mittwochs, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 20. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 07

Englisch für Senioren XIV

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-11822-3) und Arbeitsbuch, ab Unit 10

Ulrike Kühn, Lehrerin
freitags, 10.30–12.00 Uhr,
Beginn: 22. September,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
13 Vormittage, 57,00 ¤.

23 08

Englisch für Senioren
für Fortgeschrittene

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-11822-3) und Arbeitsbuch, ab Unit 6/7

Renate Hempel, Lehrerin
dienstags, 15.30–17.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
14 Nachmittage, 61,00 ¤.

23 09

Refresher Course für Senioren

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen.

Angabe des Lehrbuches im Kurs.

Jutta Wißler, Realschullehrerin
montags, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
12 Vormittage, 53,00 ¤.

Eine besondere Bitte:
Wer schon Vorkenntnisse besitzt, sollte keinen Anfängerkurs belegen, um „echten“ Anfängern nicht den Mut zu nehmen.

23 10

Englisch I am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 1

Ulrike Kühn, Lehrerin
mittwochs, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 11

Englisch I

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 1

Jennifer Franke
donnerstags, 19.40—21.10 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 12

Englisch II

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 4

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 13

Englisch III am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 7

Katharina Niebuhr
donnerstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
13 Vormittage, 57,00 ¤.

23 14

Englisch III

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 7

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 15

Englisch IV

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 10

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
montags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 16

Englisch V am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 12

Katharina Niebuhr, Lehrerin
freitags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 22. September,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
13 Vormittage, 57,00 ¤.

23 17

Englisch V

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11822-3) und Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-464-118231), ab Unit 1

Dr. Anke Heins
dienstags, 17.30–19.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 18

Englisch VI

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11822-3), ab Unit 1

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 19

Englisch VII

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11822-3), ab Unit 1

Elke Bidenharn, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 20

Englisch IX am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11822-3), ab Unit 7

Ulrike Kühn, Lehrerin
freitags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 22. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
13 Vormittage, 57,00 ¤.

23 21

Englisch X

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11822-3), ab Unit 12



Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 22
Englisch XI am Vormittag

Lehrbuch: The New Cambridge English Course, Klett-Verlag, Vol II (Best.-Nr, 539 115), und Practice Book II (Best.-Nr. 539 116) ab Revision D

Uta Heine, Dolmetscherin
mittwochs, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 23
Englisch XII am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-13602-7), ab Unit 1

Ulrike Kühn, Lehrerin
montags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 18. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 24
Englisch XIII am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-13602-7), ab Unit 4

Karin Johanning, Philologin
donnerstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 21. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 25
Englisch XIII

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-13602-7), ab Unit 4

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 26
Englisch XIV am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-13602-7), ab Unit 7

Ulrike Kühn, Lehrerin
mittwochs, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 20. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 27
Englisch XIV

Lehrbuch: The New Cambridge English Course, Klett-Verlag, Vol II (Best.-Nr, 539 115), und Practice Book II (Best.-Nr. 539 116), ab Unit 32

Lothar Grotelüschen, Oberstudienrat i.R.
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 28
Englisch XIV

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-13602-7), ab Unit 7

Lothar Grotelüschen, Oberstudienrat i.R.
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

Weitere Englischkurse
siehe Bereich: Bildungsurlaub

Lehrbuch-Flohmarkt
Die VHS Celle bietet allen Teilnehmern an Sprachkursen, die noch gebrauchsfähige Lehrbücher verkaufen möchten, das „Schwarze Brett" im Eingangsbereich der Geschäftsstelle als Forum an. Sie können durch Aushang Ihre Bücher anbieten. Alle Interessenten an gebrauchten Lehrmaterialien können sich dort über das Angebot informieren.

23 29
Englisch XVII am Vormittag

In diesem Semester wird gearbeitet an der Wiederholung der Grundgrammatik, Lektüre sowie mündlicher und schriftlicher Nacherzählung. Außerdem erfolgt die Erarbeitung eines englischen Bühnentextes mit anschließendem Theaterbesuch (fremdsprachige Aufführung mit Darstellern aus England).

Uta Heine, Dolmetscherin
mittwochs, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 20. September,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 30
Englisch XXVI

Lehrbuch: New Headway English Course Advanced (Oxford University Press, Best.-Nr. 978-0-19-436930-5), ab Unit 1

Christine Reverey, Lehrerin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 31
English as you like it
am Vormittag

Short Stories, Newspapers, Conversation.
For participants with knowledge corresponding to Sekundarabschluss I.
We'll talk about topics and situations which are part of our daily lives. In addition we'll read and discuss articles from "SPOTLIGHT" and work on selected grammar exercises.

Karin Johanning, Philologin
donnerstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 32
Englisch für Fortgeschrittene
am Vormittag

For participants with knowledge corresponding to Sekundarabschluss I.
We talk about everything of the daily life and work on one particular subject (with additional grammar and reading exercises etc.).

Helgard Nowotny, Dolmetscherin, Fachlehrerin
donnerstags, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
11 Vormittage, 48,00 ¤.

23 33
The "little different" English course in the afternoon

For participants with knowledge corresponding to Sekundarabschluss I.
Just what you really need for talking to English speaking people (including one special continuous theme).

Helgard Nowotny, Dolmetscherin, Fachlehrerin
dienstags, 16.30–18.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Schulzentrum Burgstraße,
10 Nachmittage, 47,00 ¤.

23 34

Practising English
in a relaxed atmosphere

For participants with knowledge corresponding to Sekundarabschluss I.
For students who want to keep their existing knowledge and improve it constantly on the basis of conversation, discussion, reading, grammar and one theme of priority.

Helgard Nowotny, Dolmetscherin, Fachlehrerin
mittwochs, 16.30–18.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Schulzentrum Burgstraße,
11 Nachmittage, 48,00 ¤.

23 35

Auffrischungskurs I

Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon einmal Englisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse in einem überschaubaren Zeitraum effektiv wieder auffrischen möchten.
Die Themenbereiche umfassen das private Umfeld, das Reisen und den Arbeitsplatz.

Lehrbuch: On the Move, Refresher Course, Klett-Verlag ISBN 3-12-52 41 29-4, ab Unit 1

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 36

Auffrischungskurs II

Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon einmal Englisch gelernt haben und ihre guten Grundkenntnisse in einem überschaubaren Zeitraum effektiv wieder auffrischen möchten.

Lehrbuch: On the Move, Refresher Course, Klett-Verlag ISBN 3-12-52 41 29-4, ab Unit 8

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
donnerstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 37

Auffrischungskurs III

Kursinhalte siehe oben.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dorothee Neumann, M.A.
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

23 38

How are you?
English Conversation

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die Lust haben, auf Englisch locker zu kommunizieren und flüssiger zu sprechen: Wie man Komplimente macht, wie man ein Bier bestellt und natürlich, wie man einen guten Witz erzählt und wie man in allen anderen überraschenden Situationen klar kommt, die man im englischsprachigen Ausland erleben kann.
Außerdem gibt es ein wenig Informationen über die kulturellen Unterschiede zwischen den englischsprachigen Ländern von Amerika bis Neuseeland.

Michael Foley
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
8 Abende, 37,00 ¤.

23 39

How about an English weekend?
Wochenendkurs

Come and join Anke and Evan for a relaxed and enjoyable conversation weekend. It's YOUR CHANCE to talk English about whatever you want! Bee, Sport, Travelling, Socialising … it's up to you! Activities, games and laughter will make up this great weekend and you will improve your knowledge and confidence in English. See ya all there!

Dr. Anke Heins and Evan Bratt
Samstag, 4. November, 10.00–15.00 Uhr,
Sonntag, 5. November, 10.00–15.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
10 Unterrichtsstunden, 23,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

23 40

How about an English weekend?
Wochenendkurs

Kursinhalte siehe oben.

Dr. Anke Heins and Evan Bratt
Samstag, 13. Januar 2007, 10.00–15.00 Uhr,
Sonntag, 14. Januar 2007, 10.00–15.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
10 Unterrichtsstunden, 23,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

23 41

Basic English for Business I

This is a course for intermediate level students (mindestens Sekundarabschluss I) who need to improve their communicative ability when socialising, telephoning, presenting, taking part in meetings, negotiating:
- language practice,
- basic grammar,
- listening.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Jennifer Franke
donnerstags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 66,00 ¤.

23 42

Business English
Wochenendkurs

Telefonate, Korrespondenz, E-Mails, Präsentation und Geschäftsmeetings – in der Firma, auf Messen, auf Geschäftsreisen.
Business English heute – Redewendungen und Situationsbeispiele stehen an diesem Wochenende im Vordergrund.

Jennifer Franke
Samstag, 25. November, 10.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 26. November, 10.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
11 Zeitstunden, 34,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Spanisch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Die Kurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Lehrwerke:
für Kursstufe I bis V: Caminos 1, Lehrbuch, Klett-Verlag (Best.-Nr. 51 488) und Arbeitsbuch, Klett-Verlag (Best.-Nr. 514 885)

für Kursstufe IX bis XI: Caminos 2, Lehrbuch, Klett-Verlag (Best.-Nr. 51 489) und Arbeitsbuch, Klett-Verlag (Best.-Nr. 514 895).

Die angegebenen Lehrwerke sowie kursbegleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle entleihen. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 12 74 19.

24 01

Spanisch für die Reise
für Touristen und Einsteiger

Dieser Kurs dient Teilnehmern ohne Vorkenntnisse als Vorbereitung auf eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika.

Lehrbuch: Spanisch à la carte,
Klett-Verlag (Best.-Nr. 3-12-51 42 10-5).

Paulina Pieper
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Schulzentrum Burgstraße,
9 Abende, 42,00 ¤.

24 02

Spanisch I am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch,
ab Unidad 1

Paulina Pieper
montags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 18. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

24 03

Spanisch I

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch,
ab Unidad 1

Carmen Gottschlich
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.



24 04

Spanisch I

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 1

Ines Blaskowitz, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

24 05

Spanisch I

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 1

Sonnia Pelaez-Sator
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

24 06

Spanisch II am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 3 C

Josefina Bensusan de Klug
dienstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
12 Vormittage, 53,00 ¤.

24 07

Spanisch II

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 3 C

Ines Blaskowitz, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤

24 08

Spanisch II

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 3 C

Sonnia Pelaez-Sator
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

24 09

Spanisch III am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 6

Carmen Gottschlich
freitags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 22. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

24 10

Spanisch III

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 6

Carmen Gottschlich
mittwochs, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

24 11

Spanisch IV

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 9

Miriam Pfeiffer
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
11 Abende, 48,00 ¤.

24 12

Spanisch V am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 9 C

Josefina Bensusan de Klug
donnerstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 21. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
12 Vormittage, 53,00 ¤.

24 13

Spanisch V

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 12

Ines Blaskowitz, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

Lehrbuch-Flohmarkt
Die VHS Celle bietet allen Teilnehmern an Sprachkursen, die noch gebrauchsfähige Lehrbücher verkaufen möchten, das „Schwarze Brett“ im Eingangsbereich der Geschäftsstelle als Forum an. Sie können durch Aushang Ihre Bücher anbieten. Alle Interessenten an gebrauchten Lehrmaterialien können sich dort über das Angebot informieren.

24 14

Spanisch IX am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 2 und Arbeitsbuch, ab Unidad 5

Paulina Pieper
mittwochs, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 20. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
12 Vormittage, 53,00 ¤.

24 15

Spanisch IX

Kurs für Neueinsteiger

Dieser Abendkurs eignet sich besonders für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Caminos 2 und Arbeitsbuch, ab Unidad 5 A

Sonnia Pelaez-Sator
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

24 16

Spanisch XI am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 2 und Arbeitsbuch, ab Unidad 7 C

Josefina Bensusan de Klug
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
12 Vormittage, 53,00 ¤.

24 17

Spanisch XVI am Vormittag

In diesem Kurs werden Themen nach Wunsch der Teilnehmer sprachlich behandelt und in Diskussionen vertieft.

Lehrbuch nach Angabe im Kurs.

Sonnia Pelaez-Sator
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
12 Vormittage, 53,00 ¤.

24 18

Spanisch für Fortgeschrittene am Vormittag

Erarbeitung anspruchsvoller Texte über Kultur, Geschichte, Landschaften, Reisen etc. sowie freie Sprachgestaltung.

Selke von Witten, Übersetzerin
mittwochs, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

Italienisch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Die Italienischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Lehrbücher:
Allegro 1
(Klett-Verlag, Best.-Nr. 3-12-52 55 65-1);
Allegro 2
(Klett-Verlag, Best.-Nr. 3-12-525558-9);
Buongiorno NEU
(Klett-Verlag, Best.-Nr. 3-12-52 54 90-6).

Die angegebenen Lehrwerke sowie kursbegleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle entleihen. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 12 74 19.

25 01

Italienisch I am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 1

Siv Marsch, Dipl.-Phil.
mittwochs, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 20. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
10 Vormittage, 47,00 ¤.

25 02

Italienisch I

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 1

Michael Krebs
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Schulzentrum Burgstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

25 03

Italienisch II am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 4

Domenica Montemurro
montags, 10.15–11.45 Uhr,
Beginn: 18. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

25 04

Italienisch II

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 4

Sibilla Strauß-Di Fausto
dienstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

25 05

Italienisch III am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 7

Domenica Montemurro
donnerstags, 10.15–11.45 Uhr,
Beginn: 21. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

25 06

Italienisch III

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 7

Sibilla Strauß-Di Fausto
donnerstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

25 07

Italienisch IV

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 10

Domenica Montemurro
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

25 08

Italienisch V

Lehrbuch: Buongiorno, ab Lezione 11

Sibilla Strauß-Di Fausto
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

25 09

Italienisch VI am Vormittag

Lehrbuch: Buongiorno, ab Lezione 13

Domenica Montemurro
donnerstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

25 10

Italienisch VII am Vormittag

Lehrbuch: Buongiorno, ab Lezione 15

Sibilla Strauß-Di Fausto
mittwochs, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

25 11

Italienisch VII

Lehrbuch: Allegro 2, ab Lezione 1

Michael Krebs, Oberstudienrat
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Schulzentrum Burgstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.



25 12
Italienisch VIII

Lehrbuch: Buongiorno, ab Lezione 16 und Wiederholung der Grundgrammatik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Italienischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen.

Graziella Palladini-Ehbrecht
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

25 13
Italienisch IX

Lehrbuch: Allegro 2, ab Lektion 7

Dieser Kurs ist auch besonders für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen zur Wiederholung der Grundstrukturen geeignet.

Domenica Montemurro
mittwochs, 18.15–19.45 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

25 14
Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag

Für fortgeschrittene Teilnehmer wird Lektüre und Konversation angeboten.

Siv Marsch, Dipl.-Phil.
mittwochs, 8.40–10.10 Uhr,
Beginn: 20. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
10 Vormittage, 47,00 ¤.

25 15
Conversazione
Italienisch für Fortgeschrittene

Avete pochissime possibilità di esercitare la lingua italiana acquisita negli anni? Allora incontriamoci il giovedì sera per leggere testi, dicutere, vedere spezzoni di film, ascoltare musica, fare esercizi grammaticali … in italiano! Il livello è avanzato.
Come misura di conoscenza: 6. Lezione „buongiorno 2“ o „buonasera a tutti“ e, naturalmente, altre esperienze che hanno contribuito all´apprendimento della lingua italiana.

Sibilla Strauß-Di Fausto
donnerstags, 17.45–19.15 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

Französisch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Die Französischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.
Teilnehmer mit Vorkenntnissen können sich in der Geschäftsstelle beraten lassen, welcher Kurs für sie geeignet ist. Dazu erhalten Sie schriftliche Testunterlagen (Unkostenbeitrag 4,00 ¤) und eine Auswertung.

Lehrwerke:
für Kursstufe I – X
Pont Neuf, Band 1, Lehrbuch (Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 90 50-3) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 90 55-4);

für Kursstufe XVIII
Pont Neuf, Band 2, Lehrbuch (Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 90 60-0).

Die angegebenen Lehrwerke sowie kursbegleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle entleihen. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 12 74 19.

Eine besondere Bitte:
Wer schon Vorkenntnisse hat, sollte keinen Anfängerkurs belegen, um „echten“ Anfängern nicht den Mut zu nehmen.

26 01
Französisch I am Vormittag

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 1

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstr. 49a,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

26 02
Französisch I

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 1

Gudrun Lennartz, Lehrerin
donnerstags, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

26 03
Französisch II

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 3

Friederike Fink, Realschullehrerin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

26 04
Französisch IV

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 6

Elke Liedtke
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

26 05
Französisch V am Vormittag

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 7 B

Elke Liedtke
freitags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 22. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

26 06
Französisch V

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 8

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

26 07
Französisch VIII am Vormittag

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 10

Marie-Josée Mas-Harten
donnerstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 21. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

26 08
Französisch X

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 12

Christiane Schoepffer
dienstags, 18.15–19.45 Uhr,
Beginn: 26. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

Lehrbuch-Flohmarkt
Die VHS Celle bietet allen Teilnehmern an Sprachkursen, die noch gebrauchsfähige Lehrbücher verkaufen möchten, das „Schwarze Brett“ im Eingangsbereich der Geschäftsstelle als Forum an. Sie können durch Aushang Ihre Bücher anbieten. Alle Interessenten an gebrauchten Lehrmaterialien können sich dort über das Angebot informieren.

26 09
Französisch XVIII

Lehrbuch: Pont Neuf 2, ab Lektion 9

Christiane Schoepffer
donnerstags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 28. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

26 10
Französisch für Fortgeschrittene
am Vormittag

Einfache Lektüre und Wiederholung der Grundgrammatik.
Dieser Kurs ist besonders für Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen geeignet.

Uta Heine, Dolmetscherin
dienstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

26 11
Französisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Perspectives 3, (Cornelsen-Verlag ISBN 3-464-20 12 3-6), ab Lektion 1

Gudrun Lennartz
donnerstags, 18.15–19.45 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

26 12

Französische Literatur

Vormittagskurs

Nous lisons: „Nées en France – Jeunes musulmanes dans la société laique», (Reclam UB 9139).

Françoise Buhmann
donnerstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 5. Oktober,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
12 Vormittage, 53,00 ¤.

26 13

Conversation française

Lektüre (Revue de la Presse) und freie Gespräche.

Catherine Gareis, Lehrerin
mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
14 Abende, 61,00 ¤.

Weitere Fremdsprachen

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

27 01

Niederländisch für Anfänger II

Kurs- und Arbeitsbuch: Taal vitaal, (Hueber Verlag), ISBN: 3-19-005252-2; 3-19-015252-7, ab Lektion 5.

Irina Gankema-Nikolaevskaia
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 02

Niederländisch IV

Kurs- und Arbeitsbuch: Taal vitaal, (Hueber Verlag), ISBN: siehe oben, ab Lektion 13.

Irina Gankema-Nikolaevskaia
dienstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 03

Niederländisch V

Kurs- und Arbeitsbuch: Taal vitaal, (Hueber Verlag), ISBN: siehe oben, ab Lektion 18.

Irina Gankema-Nikolaevskaia
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 04

Dänisch für Anfänger

Lehr- und Arbeitsbuch: Dänisch neu (Hueber Verlag), ISBN: 3-19-005255-7; 3-19-015255-1, ab Lektion 1.

Jytte Asmus
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.



27 05

Dänisch für Fortgeschrittene

Deltagere med danskkundskabes på niveau med „Dänisch neu“, Lektion 30 er velkomne til at deltage i en literarisk udflugt i danskernes kultur udfra små situationsbilleder. Det at tale dansk står i fokus of f.eks. Ludwig Holbers „Jeppe på bjerget“ vil levere samtale stoffet.

Hanne Basbøll
mittwochs, 19.15–20.45 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
10 Abende, 49,00 ¤.

27 06

Schwedisch II

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Horst Vieth, Lehrer
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Schulzentrum Burgstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 07

Schwedisch IV

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Horst Vieth, Lehrer
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Schulzentrum Burgstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 08

Schwedisch VI

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Horst Vieth, Lehrer
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Schulzentrum Burgstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 09

Polnisch für Anfänger

Lehr- und Arbeitsbuch: Witam!, (Hueber Verlag, ISBN: 3-19-005369-3; 3-19-015369-8), ab Lektion 1.

Luzie Wojaczek
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 10

Polnisch III

Lehr- und Arbeitsbuch: Spotkania, (Hueber Verlag), ISBN: 3-19-025 149-5; 3-19-005 149-6, ab Lektion 7.

Luzie Wojaczek
dienstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 11

Polnisch IV

Lehr- und Arbeitsbuch: Spotkania, (Hueber Verlag), ISBN: 3-19-025 149-5; 3-19-005 149-6, ab Lektion 9.

Luzie Wojaczek
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 12

Russisch II

Lehrbuch: Kljutschi 1 (Hueber-Verlag), ISBN 3-19-004471-6, ab Lektion 3.

Dr. phil. Regina Sergijenko
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 26. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 13

Russisch für Fortgeschrittene

Lehr- und Arbeitsbuch: OKNO (Klett-Verlag), ISBN: 3-12-52 74 50-8; 3-12-52 74 51-6, ab Lektion 7.

Nadeschda Weber
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
12 Abende, 53,00 ¤.

27 14

Portugiesisch / Brasilianisch für Anfänger

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Helena Santos-Blidon
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 15

Portugiesisch / Brasilianisch IV

Lehr- und Arbeitsbuch: Falar Ler Escrever Protuguês Kursbuch (E.P.U.), ISBN: 85-12-54310-8; 85-1254310-8, und Arbeitsbuch (E.P.U.), ISBN: 85-12-54322-1, ab Lektion 5.

Helena Santos-Blidon
dienstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 16

Portugiesisch / Brasilianisch
für Fortgeschrittene

Lehrbuch wird zu Beginn des Semesters bekannt gegeben.

Helena Santos-Blidon
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 17

Türkisch für Anfänger

Lehr- und Arbeitsbuch: Güle güle (Hueber Verlag), ISBN: 3-19-005 234-4; 3-19-015 234-9, ab Lektion 1.

Füsün Meyer, Lehrerin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 18

Türkisch für Fortgeschrittene

Sprachübungen und einfache Unterhaltung. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Füsün Meyer, Lehrerin
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 19

Thailändisch für Anfänger

Unterrichtsmaterialien werden im Kurs ausgehändigt.

Panprapai Vieth
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Schulzentrum Burgstraße,
12 Abende, 58,00 ¤.

27 20

Neugriechisch II

Lehr- und Arbeitsbuch: Kalimera (Langenscheidt Verlag), ISBN: 3-468-49 326-6; 3-468-49 327-4, ab Lektion 5



Lea Frenzke, Lehrerin
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 21

Neugriechisch IV

Lehr- und Arbeitsbuch: Kalimera (Langenscheidt Verlag), ISBN: siehe oben, ab Lektion 11/12.

Lea Frenzke, Lehrerin
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende, 61,00 ¤.

27 22

Latein für Anfänger und Fortgeschrittene

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs Latein findet statt, wenn sich bis zum 2. Kursabend mindestens 6 Teilnehmer verbindlich angemeldet haben. Bei 6 bis 10 Teilnehmern berechnet sich die Gebühr für eine Unterrichtsstunde wie folgt: 21,90 ¤ : Anzahl der am 2. Abend verbindlich angemeldeten Teilnehmer = Gebühr pro Ustd. Bei 10 oder mehr Teilnehmern kostet eine Ustd. = 2,19 ¤.

Ulrike Gefeke, M.A.
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
14 Abende.

Schulabschlüsse Zweiter Bildungsweg

Programmbereichsleitung:
Sekundarabschluss I – Hauptschule und Realschule; fachgebundene Hochschulreife:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Abendoberschule:
Wolfgang Gotter, Tel. 05141/92 98-22

Gern stehen wir Interessenten, die auf dem Zweiten Bildungsweg Schulabschlüsse nachträglich erwerben möchten, für eine individuelle Bildungsberatung zur Verfügung.
Für Beratungen in den ersten Wochen nach der Veröffentlichung dieses Programms – im September – empfehlen wir, Termine telefonisch abzusprechen.

Hauptschulabschluss

Noch immer verlässt eine große Zahl von Schulabgängern die Schule ohne Abschlusszeugnis. Für sie kann sich durch den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses die berufliche und persönliche Lage entscheidend verbessern, da Schulabgänger ohne Hauptschulabschluss besondere Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt haben und häufiger von Arbeitslosigkeit bedroht sind.
Das Angebot richtet sich an ehemalige Haupt- und Sonderschüler, die keinen Abschluss erlangt haben, auch an

Realschüler, die aus der neunten Klasse ohne Versetzungsvermerk abgegangen sind.
Eine Teilnahme, um altes Wissen aufzufrischen, ist natürlich auch möglich.
Die Lehrgänge bereiten auf die staatliche Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses vor.
Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Biologie und evtl. Englisch. Diese Fächer sind zugleich Prüfungsfächer.
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

28 01

Tageslehrgang Hauptschulabschluss 06/1
am Vormittag (2006/2007)

Ein neuer Tageslehrgang Hauptschulabschluss beginnt im September.

Der Lehrgang dauert ca. 7 Monate. Der Unterricht findet täglich von 8.00–13.10 Uhr statt. Wöchentlich werden 30 Unterrichtsstunden erteilt.
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Die monatliche Gebühr beträgt 65,00 ¤.

Interessenten für diesen Lehrgang können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen. Sie werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

28 05

Abendlehrgang Hauptschulabschluss

Der Lehrgang dauert ca. 1 Jahr. Der Unterricht findet an vier Abenden in der Woche (montags bis donnerstags) jeweils in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt.

Die monatliche Gebühr beträgt 45,00 ¤.

Interessenten für einen Abendlehrgang Hauptschulabschluss können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen. Bei einer genügend großen Nachfrage wird der Lehrgang im Herbst 2006 eingerichtet.

Realschulabschluss

Der Realschulabschluss wird heute häufiger in Berufen gefordert, in denen bisher der Hauptschulabschluss genügte. Der Realschulabschluss ermöglicht den Zugang zu weiterführenden Bildungseinrichtungen. Die Zulassung zu den meisten Fachschulausbildungen im sozialen, technischen und hauswirtschaftlichen Bereich verlangt den Realschulabschluss.
Zur Vorbereitung auf die staatliche Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Sekundarabschlusses I – Realschulabschluss – und des Erweiterten Sekundarabschlusses I bietet die VHS Lehrgänge am Vormittag und Abend an. Unterrichtet werden in diesen Lehrgängen die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde oder Erdkunde, Biologie und Physik. Alle Unterrichtsfächer sind zugleich Prüfungsfächer.

28 10

Tageslehrgang Realschulabschluss 06/1
am Vormittag (2006/2007)

Der Lehrgang hat am 16. Juni 2006 begonnen und endet Anfang Juli 2007 mit den Abschlussprüfungen.



28 11

Tageslehrgang Realschulabschluss
am Vormittag (2006/2007)

Ein neuer Tageslehrgang Realschulabschluss beginnt im September.

Der Lehrgang dauern ca. 11 Monate. Der Unterricht findet täglich von 8.00–13.10 Uhr statt. Wöchentlich werden 30 Unterrichtsstunden erteilt.
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Die monatliche Gebühr beträgt 65,00 ¤.

Interessenten für diesen Lehrgang können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen. Sie werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

28 20

Abendlehrgang Realschulabschluss

Der Abendlehrgang Realschulabschluss wendet sich insbesondere an Berufstätige. Er dauert ca. 1,5 Jahre.

Der Unterricht findet an vier Wochentagen (montags bis donnerstags) jeweils in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt.
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Die monatliche Gebühr beträgt 45,00 ¤.

Interessenten für den Abendlehrgang Realschulabschluss können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen. Sie werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.
Bei einer genügend großen Nachfrage wird dieser Lehrgang im Herbst 2006 eingerichtet.

28 25

Abendoberschule – Abitur
6. Lehrgang

Die Abendoberschule bereitet auf die staatliche „Abiturprüfung für Nichtschüler“ vor. Sie bietet Berufstätigen und Hausfrauen, die während ihrer Schulzeit kein Gymnasium besuchen konnten oder den Besuch eines Gymnasiums abbrechen mussten, somit eine nachträgliche Möglichkeit, die allgemeine Hochschulreife zu erwerben.

Die Abendoberschule dauert drei Jahre. Wöchentlich werden 25 Unterrichtsstunden erteilt. Der Unterricht findet an fünf Wochentagen (montags bis freitags) in der Zeit von 17.40–21.40 Uhr statt. Unterrichtet werden die Fächer: Deutsch, Englisch, Französisch, Mathematik, Politik, Wirtschaftslehre, Geschichte und Biologie. Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Als Zugangsvoraussetzung für die Abendoberschule sollte im Regelfall der Realschulabschluss vorhanden sein.

Die monatliche Gebühr beträgt 67,00 ¤.

Ein neuer Lehrgang der Abendoberschule soll im September 2006 eingerichtet werden. Voraussetzung hierfür ist, dass im September genügend Anmeldungen vorliegen; andernfalls verschiebt sich der Beginn bis Mai 2007. Interessenten sollten sich daher möglichst bald in der Geschäftsstelle vormerken lassen.

28 30

Hochschulstudium ohne Reifezeugnis
Vorbereitungslehrgang 2007/2008

Die Volkshochschule bereitet auf die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung nach beruflicher Vorbildung vor.

Diese Prüfung bietet eine Möglichkeit, ohne Hochschul- oder Fachhochschulreife die Zugangsberechtigung für die Hochschulen in Niedersachsen zu erlangen.
Bewerber müssen bei der Meldung zur Prüfung

1. ihren ständigen oder gewöhnlichen Aufenthalt seit mindestens einem Jahr in Niedersachsen haben,
2. eine mindestens zweijährige Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf oder eine mindestens zweijährige als anerkannt geltende berufliche Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und danach eine hauptberufliche Tätigkeit mindestens zwei Jahre lang im entsprechenden Berufsbereich oder drei Jahre lang in verschiedenen Berufsbereichen ausgeübt haben.
   Die für eine Ausbildung erforderlichen Praktika gelten nicht als Berufstätigkeit. Weitere erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildungen können auf die hauptberufliche Tätigkeit angerechnet werden.
   An die Stelle dieser Voraussetzungen kann auch eine mindestens fünfjährige hauptberufliche Tätigkeit in einem Berufsbereich treten, deren Anforderungen denen eines Ausbildungsberufes vergleichbar sind. Die selbstständige Führung eines Haushalts mit verantwortlicher Betreuung mindestens einer erziehungs- oder pflegebedürftigen Person gilt als hauptberufliche Tätigkeit.
3. durch ein Gutachten einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nachweisen, dass sie sich intensiv auf die Prüfung vorbereitet haben.

Die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung besteht aus zwei Prüfungsteilen: dem allgemeinen und dem besonderen Teil – dem Studienfach. Die Volkshochschule bereitet Bewerber auf den allgemeinen Teil der Prüfung vor. Bei der Entscheidung für das Studienfach und bei der Wahl der Prüfungsthemen wird individuelle Hilfestellung gegeben.

Die Inhalte des Lehrganges sind entprechend den Prüfungsanforderungen:

- Deutsch und Einführung in wissenschaftliches Arbeiten
- Englisch
- Mathematik
- Bearbeitung von Themen aus dem kulturellen, politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich.

Der Unterricht findet dreimal wöchentlich – montags, dienstags und mittwochs – in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt. Hinzu kommen noch ca. 3 bis 4 Wochenendtermine (samstags, nach Absprache).
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Die monatliche Gebühr beträgt 50,00 ¤.

Ein neuer Vorbereitungslehrgang beginnt im Mai 2007. Interessenten können sich in der Geschäftsstelle vormerken lassen; sie werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung

Fachkraft Rechnungswesen

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine unterstützende Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und an Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.
Allgemeines Ziel ist es, den Teilnehmer zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Buchführung 92 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.

Die drei Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 40,00 ¤; für die Prüfung EDV-Finanzbuchhaltung 45,00 ¤.
Bei Bestehen aller Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 2 Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Gesamt-Zertifikat "Fachkraft Rechnungswesen". Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

In diesem Semester werden die Bausteine Buchführung, betriebliches Steuerrecht und EDV-Finanzbuchhaltung angeboten. Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich und Bildungsurlaub.

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Weiterbildungslehrgang zum Finanzbuchhalter ist insbesondere bestimmt für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und für
- Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Allgemeines Ziel ist es, den Teilnehmer zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang besteht aus 6 einzelnen Bausteinen, die mit einer Prüfung enden. Die landeseinheitlichen Prüfungen finden zweimal jährlich in Celle statt.

Bei Bestehen aller 6 Prüfungen, die in einem Zeitraum von 4 Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Zeugnis „Finanzbuchhalter/-in (VHS)". Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 40,00 ¤; für die Prüfung EDV-Finanzbuchhaltung 45,00 ¤.

Jeder Kurs des Lehrgangssystems muss einzeln belegt werden!

Der Besuch des Lehrganges kann als Voraussetzung für den Besuch eines weiterführenden Bilanzbuchhalter-Lehrganges dienen.

Übersicht über Aufbau und Abschlüsse des Lehrganges „Finanzbuchhalter/in (VHS)"

40 UStd. EDV-Finanzbuchhaltung Prüfung
52 UStd. Recht und Finanzen Prüfung
60 UStd. Betriebliches Steuerrecht Prüfung
68 UStd. Kosten- und Leistungsrechnung Prüfung
52 UStd. Bilanzierung Prüfung
92 UStd. Buchführung Teil I und II Prüfung nach dem Teil II

Folgende Bausteine werden in diesem Semester angeboten:

- Buchführung Teil I
- Buchführung Teil II
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Betriebliches Steuerrecht
- EDV-Finanzbuchhaltung

Unterrichtsinhalte, -termine, -orte, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich und Bildungsurlaub.

Fachkraft Lohn- und Gehalt

Dieser Lehrgang wendet sich an Beschäftigte, die eine Tätigkeit im Rahmen der Personalsachbearbeitung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit der Absicht der Ein-/Wiedereingliederung in das Erwerbsleben, an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein- und Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.
Der Lehrgang vermittelt wesentliche Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung (einschließlich EDV).

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die beiden Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen 40,00 ¤ für den ersten Baustein, für den zweiten 45,00 ¤.
Bei Bestehen beider Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 1,5 Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Gesamt-Zertifikat „Fachkraft Lohn und Gehalt". Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

Voraussetzungen: Kaufmännische Ausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw. Abschluss des Lehrganges „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ oder entsprechende Kenntnisse.
In diesem Semester wird der Baustein Lohn und Gehalt (Theorie) angeboten.
Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich.

Fachkraft Personalabrechnung

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im Bereich Personalsachbearbeitung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben, an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein-/Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.
Allgemeines Ziel ist es, den Teilnehmer zu befähigen, die in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:
- Lohn und Gehalt (Theorie) 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 32 Ustd.
- EDV Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die drei Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 40,00 ¤; für die Prüfung EDV Lohn und Gehalt 45,00 ¤.
Bei Bestehen aller Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 1 ½ Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Gesamt-Zertifikat “Fachkraft Personalabrechnung”. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

In diesem Semester werden die Bausteine Lohn und Gehalt (Theorie) und Arbeitsrecht für die Abrechnung angeboten.
Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich.

Fachkraft Personal und Rechnungswesen

Der Lehrgang wendet sich an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein-/Mittelbetrieben, die im Rechnungswesen des eigenen Betriebes arbeiten wollen, an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen und/oder der Lohn- und Gehaltsabrechnung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.
Allgemeines Ziel ist es, den Teilnehmer zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst die Bausteine:
- Buchführung 92 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.
- Lohn und Gehalt (Theorie) 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 32 Ustd.
- EDV Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die sechs Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 40,00 ¤; für die Prüfungen EDV Finanzbuchhaltung und EDV Lohn und Gehalt 45,00 ¤.
Bei Bestehen aller Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 3 ½ Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Gesamt-Zertifikat “Fachkraft Personal und Rechnungswesen”. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

In diesem Semester werden alle Bausteine mit Ausnahme von EDV Lohn und Gehalt angeboten.
Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich und Bildungsurlaub.

29 01

European Controlling Assistant

BPS (Business Professional System)

Controlling ist die Bereitstellung von Methoden und Informationen für arbeitsteilig ablaufende Planungs- und Kontrollprozesse sowie die funktionsübergreifende Unterstützung und Koordination solcher Prozesse. Im Laufe der Jahre haben sich folgende Systematisierungsansätze im Hinblick auf die Controllingaufgaben ergeben: Planung – Berichterstattung und Interpretation – Bewertung und Beratung – Steuerangelegenheiten – Berichterstattung an staatliche Stellen – Sicherung des Vermögens – Volkswirtschaftliche Untersuchungen.
In der betrieblichen Praxis ist das Controlling untrennbar mit der Planung und der Kontrolle verbunden. Als Controller werden sie immer darauf drängen, dass die Unternehmensziele explizit und messbar formuliert vorliegen und für alle Bereiche im Unternehmen anhand der angestrebten Ziele Handlungsalternativen entwickelt und eingesetzt werden. Sie überwachen den Betrieb, ob die Planungsdaten erreicht werden. Im Falle von Abweichungen werden Maßnahmen ergriffen, um entweder die Planwerte durchzusetzen oder diese entsprechend der Entwicklung anzupassen. Als Controller sind Sie interner Berater aller Entscheidungsträger. Sie leisten betriebswirtschaftliche Hilfestellung für jegliche Unternehmensbereiche zur zielorientierten Planung und Steuerung.
Der Lehrgang wendet sich an Selbstständige und an Mitarbeiter von Klein- und Mittelbetrieben der Industrie, des Handels, der Banken, dem allgemeinen Dienstleistungssektor sowie aller Non-Profit-Organisationen. Das Konzept ist für Sie besonders geeignet, wenn Sie den Einstieg in den Controllingbereich planen oder schon in diesem tätig sind.
Voraussetzungen für den erfolgreichen Abschluss sind neben kaufmännischer Berufserfahrung spezielle Fachkenntnisse, die in den folgenden Modulen beschrieben sind: Buchführung, Bilanzierung, Kosten- und Leistungsrechnung I, EDV-Finanzbuchhaltung, Präsentation mit PowerPoint und Tabellenkalkulation mit Excel II.
Einige dieser Kenntnisse können parallel zum Lehrgangsbesuch erworben werden.
Der Lehrgang besteht aus 4 einzelnen Bausteinen, die mit einer Prüfung enden.
Die Module sind:

Module
40 UStd. Kosten- und Leistungsrechnung II Prüfung
40 UStd. Controlling I Prüfung
40 UStd. Controlling II Prüfung
40 UStd. Controlling III Prüfung

Nach erfolgreicher Teilnahme an den vier Prüfungen erhalten die Teilnehmer das Zertifikat “European Controlling Assistant” der Europäischen Prüfungszentrale. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis über die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine. Die Prüfungsgebühren betragen 45,00 ¤ pro Baustein.Kosten- und Leistungsrechnung II

Die Kenntnisse aus dem Kurs Kosten- und Leistungsrechnung I sollten beherrscht werden, um die zahlreichen Controlling-Instrumente verstehen und nutzen zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse vermittelt, die Sie für die betrieblichen Kontroll- und Entscheidungsinstrumente benötigen.

Themenschwerpunkte:
- Aufgaben, Bedeutung und Interpretation der Ergebnisse der mehrstufigen Deckungsbeitragsrechnung
- Plankostenrechnung und ihre Varianten
- Durchführung flexibler Plankostenrechnung
- Erstellung und Bedeutung von Abweichungsanalysen
- Grundzüge der Prozesskostenrechnung und der Target Costing

Fallbeispiel zu Plankostenrechnung mit Erstellung einer Präsentation

Controlling I – Grundlagen und Strategisches Controlling

Themenschwerpunkte:
- Aufgaben und Methoden im Controlling
- Controllerfunktion und Anforderungsprofile
- Projektorganisation, -controlling
- Kosten- und Leistungsrechnung als zentrales Controlling-Instrument
- Informationsversorgung als Controllingaufgabe
- Strategisches Controlling als langfristige Existenzsicherung
- Instrumente des strategischen Controlling im Rahmen der Unternehmensstrategien
- Grundlagen eines Frühwarnsystems

Controlling II – Operatives Controlling

Themenschwerpunkte:
- Aufgaben der Budgetierung und die Zusammenhänge der Einzelbudgets
- Anwendung eines strategischen Planungsprozesses
- Statistische und dynamische Investitionsr echnungsverfahren
- Aufgaben, Ziele und Methoden des Finanzcontrolling
- Erstellen und Kontrollieren eines Budgets
- Praktische Investitionsrechnungen / Liquiditätsplanung und –steuerung

Controlling III – Berichtswesen und Frühwarnsysteme

Themenschwerpunkte:
- Konzeption und technische Realisierung eines IT-gestützten Controlling (Reporting)
- Aufgaben und Entwicklung eines Berichtssystems
- Kennzahlen und Kennzahlsysteme
- Gestaltung und Präsentation von Berichten
- Frühwarnsysteme als Regelkreis im Controllingsystem

Der Lehrgang soll mit dem Baustein Controlling I im März 2007 beginnen. Interessenten für diesen Lehrgang lassen sich bitte in der Geschäftsstelle der VHS vormerken. Ein Informationsabend findet statt, sobald sich genügend Interessenten gemeldet haben.

29 04

Fremdsprachenkorrespondent/-in (ENGLISCH)

12. Lehrgang

Dieser Lehrgang, mit der Abschlussprüfung vor der IHK, richtet sich an alle Berufstätigen und Interessenten, die ihre Fremdsprachen- und kaufmännischen Kenntnisse zu besseren oder neuen Berufsmöglichkeiten nutzen wollen.

Voraussetzung zur Teilnahme sind Englischkenntnisse des Sekundarabschlusses I (Aufnahmetest).

Zur Prüfung wird zugelassen, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen, verwaltenden oder dienstleistenden Ausbildungsberuf sowie fremdsprachliche Kenntnisse und Fertigkeiten nachweist oder wer nachweist, dass er hinreichende fremdsprachliche und kaufmännische Kenntnisse und schreibtechnische Fertigkeiten erworben hat. Dieser Nachweis erfolgt in der Regel durch eine Teilnahmebestätigung über entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen oder eine vergleichbare öffentlich-rechtliche Prüfung.

Unterrichtet wird jede Woche montags und alle zwei Wochen mittwochs, 18.30–21.00 Uhr, außerdem an jedem 3. Sonnabendvormittag mit 5 Unterrichtsstunden.

Ein neuer Lehrgang soll im Februar / März 2007 beginnen, sofern sich genügend Interessenten gemeldet haben. Dazu bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle. Informationen beim Programmbereichsleiter (Tel. 0 51 41 / 92 98-24).

Monatliche Gebühren: 60,00 ¤.

29 07

Personalfachkaufmann

8. Lehrgang

Der Lehrgang wendet sich an alle Personalsachbearbeiter, die ihr Wissen vertiefen und systematisieren wollen, und an alle Mitarbeiter der kaufmännischen und öffentlichen Verwaltungen, die im Personalbereich tätig sind oder tätig werden wollen.

Der Vorbereitungslehrgang umfasst folgende Handlungsbereiche:
- Personalarbeit organisieren und durchführen
- Personalarbeit auf Grundlage rechtlicher Bestimmungen durchführen
- Personalplanung, -marketing und -controlling gestalten und umsetzen
- Personal- und Organisationsentwicklung steuern.

Zur Prüfung vor der IHK ist zuzulassen, wer
- eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder
- eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens dreijährige Berufspraxis oder
- eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweist.

Abweichend kann zur Prüfung auch zugelassen werden, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, dass er/sie Kenntnisse, Fertigkeiten und Erfahrungen erworben hat, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.
Bis zum Ablegen der letzten Prüfungsleistung ist der Nachweis der berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse gemäß der nach dem Berufsbildungsgesetz erlassenen Ausbilder-Eignungsverordnung zu erbringen.

Der Lehrgang umfasst 490 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15–21.30 Uhr statt.

Zusätzlicher Bestandteil des Lehrganges ist die Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung. Dieser 104 Unterrichtsstunden umfassende Teil wird zu Beginn des Lehrganges unterrichtet.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle. Ein neuer Lehrgang soll bei ausreichender Teilnehmerzahl beginnen. Ein Informationsblatt kann angefordert werden.

Monatliche Gebühren: ca. 62,00 ¤.

29 10

Bürokaufmann

7. Lehrgang

Der Lehrgang bereitet in Teilzeitunterricht auf die Kaufmannsgehilfenprüfung der Industrie- und Handelskammer vor. Er eignet sich für alle, die seit mehreren Jahren in der Wirtschaft kaufmännische Tätigkeiten verschiedener Art ausüben, dafür aber bisher keine abgeschlossene Ausbildung besitzen.
Der Lehrgang umfasst die Fächer: Bürowirtschaft, Rechnungswesen, Wirtschafts- und Sozialkunde, Informationsverarbeitung, Auftragsbearbeitung und Büroorganisation. Zugangsvoraussetzungen sind u.a. Hauptschulabschluss und eine sechsjährige kaufmännische Praxis.

Der Lehrgang umfasst 450 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15–21.30 Uhr statt.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle. Ein neuer Lehrgang soll bei ausreichender Teilnehmerzahl beginnen.

Monatliche Gebühren: ca. 63,00 ¤.

29 13

Handelsfachwirt/-in (IHK)

Der Handelsfachwirt verbindet praktische Berufserfahrung und eine systematische Weiterbildung, die ihn zur Erfüllung qualifizierter Fachaufgaben und zur Übernahme von Leitungs- und Führungsaufgaben auf der mittleren Ebene befähigen. Vertieftes, auf den Wirtschaftszweig bezogenes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und insbesondere dispositive Kenntnisse gehören daher zum Rüstzeug des Handelsfachwirts.

Der Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Fächer:
- Arbeitsmethodik
- Handelsbetriebslehre
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Betriebliches Personalwesen
- Beschaffung und Lagerhaltung
- Absatzwirtschaft
- Volkswirtschaftslehre.

Voraussetzungen für die Zulassung zur Prüfung sind:
- eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten kaufmännischen Ausbildungsberuf und danach
- eine weitere Berufspraxis von mindestens drei Jahren in einem Handelsbetrieb. Ohne abgeschlossene kaufmännische Ausbildung muss der Prüfungsbewerber eine mindestens sechsjährige einschlägige Tätigkeit im Handel nachweisen.

Der Lehrgang umfasst 510 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15–21.30 Uhr statt.

Der Lehrgang hat im Mai 2005 begonnen und endet im Frühjahr 2007. Neuaufnahmen sind nicht mehr möglich.
Ein neuer Lehrgang wird im Jahr 2007 eingerichtet, sofern sich genügend Interessenten gemeldet haben. Dazu bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Monatliche Gebühren: 60,00 ¤.

29 16

Ausbildung der Ausbilder

13. Lehrgang
Meisterprüfung Teil IV
Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung

Der Lehrgang wendet sich vornehmlich an Ausbilder, die die Ausbilder-Qualifikation erwerben wollen; aber auch an Unternehmer und deren Mitarbeiter, die ihre Kenntnisse für die Berufsausbildung erweitern wollen.
Der Lehrgang ermöglicht eine qualifizierte Fortbildung und bereitet zielgerichtet auf die Ausbilder-Eignungsprüfung vor, die von der Industrie- und Handelskammer (IHK) Lüneburg-Wolfsburg abgenommen wird.

Der Lehrgang umfasst 104 Unterrichtsstunden und besteht aus sieben Bausteinen. Folgende Handlungsfelder und Aufgaben werden behandelt:
1. Allgemeine Grundlagen legen
2. Ausbildung planen
3. Auszubildende einstellen
4. Am Arbeitsplatz ausbilden
5. Lernen fördern
6. Gruppen anleiten
7. Ausbildung beenden.

Als Lehrplan gilt der vom Bundesinstitut für Berufsbildung empfohlene Rahmenstoffplan zur Ausbildung von Ausbildern.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbilder-Eignungsprüfung ist die fachliche Eignung gemäß § 76 Berufsbildungsgesetz. Die für die fachliche Eignung erforderlichen beruflichen Fertigkeiten und Kenntnisse

besitzt, wer die Abschlussprüfung in einer dem Ausbildungsberuf entsprechenden Fachrichtung bestanden hat.
Zuzulassen ist auch, wer die übrigen Zulassungsvoraussetzungen zu einer anerkannten Fortbildungsprüfung nach § 46 BBiG erfüllt, für die die Zulassung das Bestehen der AEVO-Prüfung voraussetzt.

Ein neuer Lehrgang soll bei ausreichender Teilnehmerzahl im Herbst 2006 beginnen. Interessenten bitten wir, sich vormerken zu lassen.

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 390,00 ¤. Prüfungsgebühren der IHK 115,00 ¤.

29 20

NLP-Practitioner

Die Fortbildung zum NLP-Practitioner (Anwender) stellt einen Einstieg ins NLP dar und bietet so die Grundlage für das Vertrautwerden mit den Techniken.
Der Begriff NLP ist eine Abkürzung für die Bezeichnung "Neuro Linguistisches Programmieren", die auf drei wichtige Gedanken verweist:

- Menschliches Verhalten leitet sich aus den neurologischen Prozessen des Sehens, Hörens, Fühlens, Riechens und Schmeckens ab, denen jeder Mensch individuell "Sinn" und "Bedeutung" gibt.
- Diese "neurologischen Daten und Prozesse" werden durch Sprache geordnet und kommuniziert.
- Menschen können wählen, wie sie mit Hilfe der Kenntnisse dieser neurolinguistischen Abläufe ihr Denken, Fühlen und Handeln so organisieren, dass sie damit die von ihnen gewünschten Ergebnisse erzielen.

Ziel der Fortbildung ist so unter anderem die Verbesserung der Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Kontaktfähigkeit, um mit anderen Menschen ein gutes und effektives Miteinander zu ermöglichen.
Sie lernen mehr über IHRE Art, die Welt zu sehen; sie lernen, eigene Ziele zu finden und auch zu erreichen.
NLP-Kenntnisse sind mittlerweile in vielen beruflichen Bereichen nützlich und/oder stellen eine sinnvolle Ergänzung dar.

Inhalte der Fortbildung:

- Kennenlernen und integrieren der NLP-Axiome
- Grundlegende Inhalte, Fertigkeiten, Techniken, Muster, Methoden und Konzepte des NLP
- Grundlegende Basisfähigkeiten wie Rapportfähigkeit, Zielklarheit, Wahrnehmungsfähigkeit, Flexibilität, ressourcenorientiertes und ökologisches Vorgehen.

Unter anderem vermittelte Skills:

- Repräsentationssysteme, Rapport, Pacing und Leading, Kalibrieren
- Meta-Modell der Sprache, Ankern VAK und Zielrahmen
- Milton-Modell der Sprache, Feedback und Arbeit mit Metaphern
- Stressmanagement, Glaubenssätze und Wertesysteme
- Kontext-, Bedeutungs- und Six-Step-Refraiming und Logische Ebenen
- Strategien, T.O.T.E. Modell und Walt-Disney-Strategie
- Timeline-Strategie
- Zielorientierte Steuerung der Wahrnehmung von inneren und äußeren Prozessen.

Die Fortbildung findet berufsbegleitend, d.h. in Form von Wochenendveranstaltungen, statt und umfasst 130 Zeitstunden.

Abgeschlossen wird die Fortbildung mit einer Prüfung und der Vergabe des Zertifikats des autorisierten Berufsverbandes des „Deutschen Verbandes für Neuro-Linguistisches Programmieren (DVNLP)".

Der derzeitige Lehrgang endet im März 2007. Ein neuer Lehrgang ist für April/Mai 2007 geplant. Interessenten für diesen Lehrgang können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen und werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.
Bei inhaltlichen Fragen steht Ihnen die Programmbereichsleiterin, Frau Tessa Twele, Tel. 0 51 41/ 92 98 21, gern zur Verfügung.

vhsConcept

Die Volkshochschule Celle ist Mitglied von vhsConcept, einem Entwicklungs- und Anbieterverbund von über 50 Volkshochschulen.

Unser Angebot
Wir entwickeln gemeinsam Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge in den Bereichen Gesundheit, Erziehung/Bildung und Soziales und führen diese landesweit durch. Wir vermitteln fachliche, tätigkeitsbezogene, Arbeitsfeld erweiternde sowie Fach übergreifende Qualifikationen für berufliche, außerberufliche und nebenberufliche Tätigkeiten. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Absolventen einen qualifizierten Nachweis bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen.

Qualität überall in Niedersachsen
Aufbau, Inhalte und Qualifikationsziele sind in Rahmenplänen festgelegt. Sie sind landesweit verbindlich und werden regelmäßig durch unabhängige Experten geprüft und weiterentwickelt.

Informationen
Über ein landesweites Verzeichnis oder über das Internet informieren wir Sie über alle Veranstaltungsdaten. Für weitere Informationen und Beratungen steht Ihnen Ihre Volkshochschule oder vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens zur Verfügung.

Ansprechpartner
- VHS Celle: Tessa Twele,
  Telefon 05141 – 92 98-21
- Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.
  Bödekerstr. 16, 30161 Hannover
  Wolfgang Probst, Telefon 0511 – 34841-30

29 23

vhsConcept Mediation(VHS)

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als allparteiliche Dritte Konfliktparteien beim Prozess der Verständigung.
Mediation kann überall da sinnvoll eingesetzt werden, wo Streitigkeiten entstanden sind. Dazu gehören nicht nur Beziehungskonflikte im engeren Sinne, sondern auch Konflikte in Wirtschaft und Verwaltung, Berufs- und Arbeitswelt, Nachbarschaft und Familie, Jugendarbeit und Schule sowie im Bereich der Umwelt.
Ziel dieser berufsbegleitenden Fortbildung ist es, die Teilnehmer darin zu qualifizieren, Mediation und gewaltfreie Kommunikation im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen.

Die Fortbildung umfasst ca. 300 Unterrichtsstunden. Die Veranstaltungen werden an Wochenenden und als Wochenseminar (Bildungsurlaub) durchgeführt.

Zum Abschluss erfolgt eine Prüfung, deren Bestehen mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt wird.

Der derzeitige Lehrgang endet im Dezember 2006. Ein neuer Lehrgang ist für Februar/ März 2007 geplant. Interessenten für diesen Lehrgang können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen und werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Bei inhaltlichen Fragen steht Ihnen die Programmbereichsleiterin, Frau Tessa Twele, Tel. 0 51 41/ 92 98 21, gern zur Verfügung.

29 26

vhsConcept: Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nichtbehinderter Kinder gehören künftig zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs. Einrichtungen für die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nichtbehinderter Kinder müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. Neben sozialpädagogischen oder heilpädagogischen Fachkräften können auch Mitarbeiter/-innen eingesetzt werden, die diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, absolviert haben.

Inhalte:

- Einführung in allgemeinpädagogische Konzepte und integrative Arbeitsweisen
- Grundlagen kindlicher Entwicklung
- Integrative therapeutische Intervention
- Planung pädagogischer Prozesse, projektorientiertes Arbeiten
- Wahrnehmung – Bewegung – Kommunikation
- Therapie und Diagnostik bei behinderten Kindern
- Der integrative Kindergarten als Erfahrungsraum.

Der Lehrgang umfasst ca. 260 Unterrichtsstunden; er ist in 15 Themenbausteine untergliedert, die jeweils in Form von Wochenendveranstaltungen bzw.Wochenseminaren(Bildungsurlaub) stattfinden.

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Ein neuer Lehrgang ist für September geplant. Interessenten für diesen Lehrgang können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen und werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Bei inhaltlichen Fragen steht Ihnen die Programmbereichsleiterin, Frau Tessa Twele, Tel. 0 51 41/ 92 98 21, gern zur Verfügung.

Lehrgänge in den Justizvollzugsanstalten

Die VHS führt in den Vollzugsanstalten Celle und Salinenmoor Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch. Die Zusammenarbeit mit der JVA Celle begann bereits im Herbst 1970; in der JVA Salinenmoor fanden die ersten Lehrgänge 1983 statt. Zusätzlich zu diesen Lehrgängen werden einzelne Kurse je nach Bedarf angeboten.
Im Semester II/2006 werden in Zusammenarbeit mit den beiden Justizvollzugsanstalten folgende Lehrgänge und Kurse stattfinden:

- Förderkurs (JVA Celle)
- Lehrgang Hauptschulabschluss (JVA Celle)
- Lehrgang Realschulabschluss (JVA Celle)
- Förderkurs (JVA Salinenmoor)
- Lehrgang Hauptschulabschluss (JVA Salinenmoor)

Bildungsurlaub

Programmbereichsleitung Fremdsprachen:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Programmbereichsleitung für Seminar Finanzbuchhaltung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage).
Als Arbeitnehmer im Sinne des Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetzes gelten nicht Beamte. Für sie richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub für Beamte und Richter.
Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.
Den vollständigen Gesetzestext und die Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen, erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS.

Für die folgenden Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.
Die Niedersächsischen Volkshochschulen haben ein Gemeinschaftsprogramm zum Bildungsurlaub mit Themen der Politischen Bildung entwickelt. Angeboten werden Seminare zum Bereich Geschichte, Ökologie, Frauenbildung und anderen gesellschaftlichen Themen. Auf Anfrage wird ein Prospekt zugeschickt.
Anfragen bitte an den Landesverband der Volkshochschulen, Postfach 3720, 30037 Hannover, Telefon 0511/3 48 41-0.

Fremdsprachen lernen im Bildungsurlaub

Um sicher zu stellen, dass alle Teilnehmer an Fremdsprachenkursen in Bildungsurlaubsform auch die notwendigen Vorkenntnisse besitzen, um effektiv mitarbeiten zu können, ist eine Teilnahme am Einstufungstest für die jeweilige Sprache notwendig.

Bitte fordern Sie bei der Anmeldung gleichzeitig die schriftlichen Unterlagen an. Informationen sind auch möglich unter Tel. 0 51 41/92 98 24.

30 01

Englische Woche – zum Auffrischen I

Sie haben geringe Anfangskenntnisse im Englischen, die Sie wieder beleben möchten? Mit interessanten Geschichten aus verschiedenen Ländern soll das vorhandene Basiswissen belebt, verfestigt und erweitert werden. Das aktive Sprechen der Teilnehmer wird besonders gefördert und die zugrunde liegende Grammatik wird näher erläutert werden. Dabei soll der Spaß am Lernen nicht zu kurz kommen.

Dr. Anke Heins
Montag, 13. bis Freitag, 17. November,
jeweils von 8.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
40 Unterrichtsstunden, 100,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: 13. Oktober

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 5. September, 18.30 Uhr, findet im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten statt.

30 03

EDV-Finanzbuchhaltung

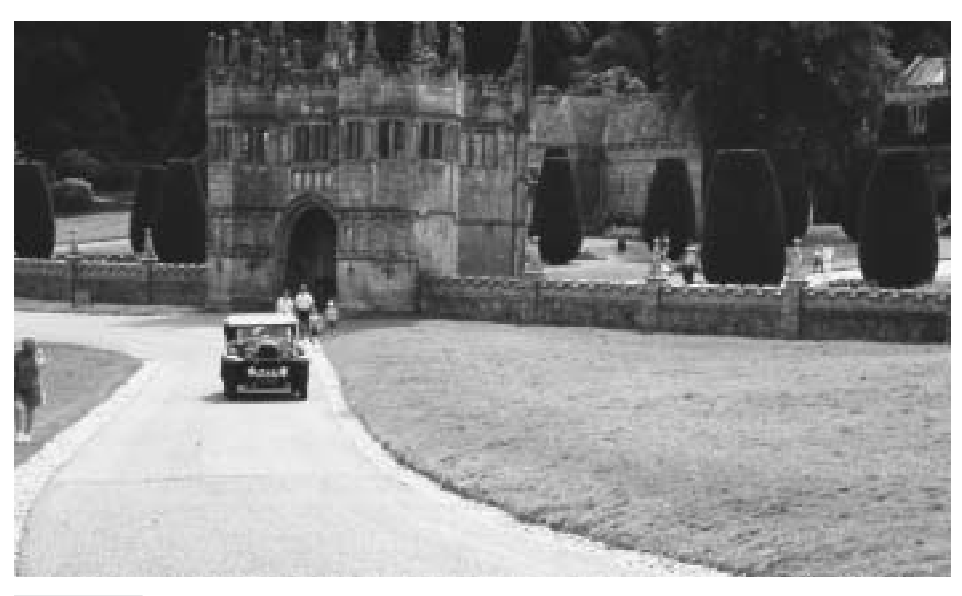
mit Lexware
Baustein des Lehrganges
Finanzbuchhalter/-in

In immer mehr Betrieben werden EDV-Finanzbuchhaltungsprogramme eingesetzt, da sie schnelle und exakte Informationen für betriebswirtschaftliche Entscheidungen liefern.
Der Arbeitsplatz des Finanzbuchhalters ist davon unmittelbar betroffen.

Der Kurs vermittelt am Beispiel eines professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms folgende Inhalte:

- Einführung: Programmstart, Datensicherung, Grundeinstellungen
- Stammdaten anlegen und ändern
- Bewegungsdaten: Eröffnungsbestände, Aufbereitung von Buchungsmaterial aller relevanten Geschäftsfälle und Abschlussarbeiten
- Bildschirmauskunft, verschiedene Ausdrucke
- Auswertungen, Abschlüsse

Voraussetzungen:
Windows-Grundkenntnisse sind von Vorteil, fundierte Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt.



30 02

Englische Woche – zum Auffrischen II

Diese Intensivwoche bietet Teilnehmern mit guten Vorkenntnissen (ungefähr Sekundarabschluss I / Niveau B 1) die Gelegenheit zum ausgiebigen Wiederholen und Training der früher erworbenen Fähigkeiten im Englischen. Sprechfertigkeit steht bei der Arbeit im Mittelpunkt.

Jennifer Franke
Montag, 23. bis Freitag, 27. Oktober,
jeweils von 8.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
40 Unterrichtsstunden, 100,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: 25. September

Der Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrganges „Finanzbuchhalter (VHS)“ ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
20. Oktober

Corinna Clasen, Diplom-Kauffrau
Montag, 16. bis Freitag, 20. Oktober,
jeweils 8.30–16.45 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
40 Unterrichtsstunden, 124,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 142,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Zu den Bausteinen des Xpert Europäischen ComputerPasses:

- Win@Internet
- Textverarbeitung Basics
- Tabellenkalkulation

- Datenbankanwendung

werden in der Volkshochschule Heidekreis Bildungsurlaubsveranstaltungen angeboten. Über diese Kurse erteilt die VHS Heidekreis, Soltau, Auskünfte und nimmt Anmeldungen unter Tel.-Nr. 05191 / 96 82 80 entgegen.

EDV-Angebot

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 5. September, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Sie finden EDV-Kurse und Lehrgänge in den Bereichen

- Neuer Start in den Beruf – Weiterbildung für Frauen
- EDV für Senioren
- EDV-Kurse
- Xpert Europäischer ComputerPass
- EDV-Lehrgänge
- oder in den Programmen unserer Außenstellen.

Bitte beachten Sie, dass das widerrechtliche Kopieren von lizensierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule und der Schulen weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren.

Neuer Start in den Beruf: Weiterbildung für Frauen

31 01

Zurück in den Beruf

Kompakt-Lehrgang für Berufsrückkehrerinnen

Die Volkshochschule Celle plant einen Kompakt-Lehrgang für Berufsrückkehrerinnen nach oder während der Familienphase.
Ziel des Lehrganges ist es, Interessentinnen mit veränderten Anforderungen in der Arbeitswelt vertraut zu machen, Möglichkeiten der Rückkehr in den alten Beruf oder in einen neuen Berufsbereich zu finden und zu lernen, wie jede einzelne Teilnehmerin sich sehr persönlich, aussagekräftig und zeitgemäß bewerben kann, um so die Chancen auf den (Wieder-)Einstieg zu erhöhen.

Die Teilnehmerinnen erwerben ferner eine umfassende, berufliche Grundqualifizierung im EDV-Bereich.
Die Bausteine Win@Internet 1, Grundkurs und Aufbaukurs, sowie der Baustein Textverarbeitung Basics des Xpert Europäischer ComputerPass sind Bestandteile des Lehrganges und können mit den entsprechenden Prüfungen zertifiziert werden.
Die intensive Einführung in die Arbeit im Internet – Grundlagen Internet, gezieltes Arbeiten und Recherchieren im Internet, arbeiten mit E-Mails – bietet den Teilnehmerinnen die Chance neue/andere Möglichkeiten für die Stellenrecherche und die Bewerbung zur Verfügung zu haben.
Nach Abschluss des Lehrganges haben die Teilnehmerinnen die Chance, die Qualifizierung im EDV-Bereich fortzusetzen, um den Gesamtpass “Xpert Europäischer ComputerPass” zu erlangen.

Der Lehrgang findet vormittags statt und umfasst insgesamt 150 Unterrichtsstunden. Er erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. vier Monaten.

Interessentinnen können sich in der Volkshochschule Celle vormerken lassen und erhalten nähere Informationen.

EDV-Kurse für Frauen

Die folgenden Kurse wenden sich an Frauen, die nach einer Familienphase wieder berufstätig werden möchten. Da die EDV in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat und sich hierdurch besonders die Anforderungen an frauenspezifischen Arbeitsplätzen verändert haben, sollen mit dem Kursangebot erste Orientierungen zum EDV-Bereich, die nötigen Grundlagen und auch Qualifikationen für eine professionelle Anwendung vermittelt werden, um so – insbesondere für Büroberufe – die Wiedereinstiegschancen in das Berufsleben zu verbessern.

Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, den Europäischen ComputerPass Xpert zu erwerben. Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwendungsprogrammen im Office-Bereich. Nach erfolgreichem Abschluss der beiden Pflichtmodule

- Win@Internet 1
  (Grundkurs + Aufbaukurs)
- Textverarbeitung Basics
  (Grundkurs + Aufbaukurs)

und einem Wahlmodul wird das Zertifikat “European Computer Passport Xpert” vergeben.
Nachdem zwei weitere Module erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss “European Computer Passport Xpert Master” erworben. Wahlmodule sind:

- Win@Internet 2
- Präsentation
- Kommunikation
- Textverarbeitung Professional
- Tabellenkalkulation
- Datenbankanwendung.

Die Prüfungen zu den genannten 3 bzw. 5 Modulen müssen in 1 ½ Jahren bzw. 3 Jahren absolviert sein.
(siehe auch Xpert S.)

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.

31 02

Win@Internet 1

Grundkurs für Frauen

Die EDV hat für das Berufsleben zunehmend an Bedeutung gewonnen. Ein besonderes Interesse an den neuen Technologien haben gerade Frauen, da Computer verstärkt an frauenspezifischen Arbeitsplätzen eingesetzt werden. Für die berufliche Orientierung und Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit sind daher heute EDV-Kenntnisse unabdingbar.
Der Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personal-Computer (PC) arbeiten wollen. Er vermittelt Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte:

- Die Benutzeroberfläche von Windows
- Dateien und Dateiverwaltung
- Nutzung des Windows Explorers
- Programme und Programmnutzung
- Arbeiten im Internet
- Nutzung des Internet Explorers
- Umgang mit Dateien, Bildern und Texten
- E-Mails schreiben, senden und empfangen

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 25. bis Freitag, 29. September,
jeweils von 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 71,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.



31 03

Win@Internet 1

Aufbaukurs für Frauen

Die wichtigsten Anwendungsbereiche des Internets werden praktisch vermittelt.

Themenschwerpunkte:

- Dateien, Dateiverwaltung und Datenträger
- Systemsteuerung
- Arbeiten im WWW
- Recherche im WWW
- Bearbeiten von Dateien, Bildern und Texten aus dem Internet
- E-Mails mit Anlagen versenden
- Sicherheitsaspekte

Nach Absolvierung beider Kurse (Win@Internet 1: Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Win@Internet 1 für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
1. Dezember

Das Lehrbuch Win@Internet 1 ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 27. November,

bis Freitag, 1. Dezember,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 62,00 ¤ + 3,00 ¤ für Lernmittel = 65,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

31 04

Textverarbeitung

Grundkurs für Frauen
Word 2002

Dieser Kurs und der folgende Aufbaukurs wenden sich an Teilnehmerinnen, die ihre in den Kursen Win@Internet 1 erworbenen Kenntnisse im Bereich der Textverarbeitung vertiefen möchten.

Themenschwerpunkte:
- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen, Schattierungen)
- Aufzählungen, Nummerierungen
- Tabulatoren
- Dokumente speichern und drucken

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Win@Internet 1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 20. bis Freitag, 24. November,
jeweils von 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 71,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

31 05

Textverarbeitung

Aufbaukurs für Frauen
Word 2002

Themenschwerpunkte:
- Dateiablage
- Seitenlayout (Kopf-/Fußzeilen, mehrspaltiger Satz, Hoch-/Querformat)
- Tabellen
- Gestaltungsregeln für Standardbriefe
- AutoTexte/Textbausteine
- Serienbriefe/Etiketten

Nach Absolvierung beider Kurse (Textverarbeitung: Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Textverarbeitung Basics für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
8. Dezember

Das Lehrbuch Textverarbeitung-Basics ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 4. bis Freitag, 8. Dezember,
jeweils von 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 62,00 ¤ + 3,00 ¤ für Lernmittel = 65,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

31 06

Tabellenkalkulation

Grundkurs für Frauen
Excel 2002

Der Kurs wendet sich an Frauen, die bereits Kenntnisse in den EDV-Grundkursen erworben haben und diese in einer Office-Anwendung vertiefen möchten. Mit dem Programm Microsoft Excel 2002 lassen sich Daten übersichtlich verwalten und aufbereiten sowie Berechnungen ausführen. Es eignet sich z.B. für das Erstellen einer Adressdatei, eines Haushaltsbuches oder einer persönlichen Finanzverwaltung. Mit Hilfe von Filtern und Funktionen können Daten sortiert, ausgewählt oder verändert werden. Diagramme erlauben eine grafisch übersichtliche Darstellung dieser Daten.

Themenschwerpunkte:
- Grundfunktionen und Einsatzmöglichkeiten von Excel
- Tabellen erstellen, gestalten und drucken
- Daten auswählen und sortieren
- Diagramme erstellen und drucken

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Win@Internet 1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 9. bis Freitag, 13. Oktober,
jeweils von 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 71,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mitarbeiterfortbildung für Betriebe

Unsere Angebote:
- Personal-/ Organisationsentwicklung
- Recht
- Betriebswirtschaft
- EDV-Anwendung
- Fremdsprachen
- Gesundheit am Arbeitsplatz

Ihre Vorteile:
- Trainer und Referenten aus der Wirtschaft
- Inhalte und Ziele werden mit Ihnen vereinbart
- Termine werden mit Ihnen abgestimmt; auch am Abend oder am Wochenende
- Für Schulungszwecke speziell eingerichtete EDV-Räume
- Inhouse-Schulungen ersparen zeitlichen Aufwand
- Fair kalkulierte Preise
- Kostenloses Vorgespräch auch in Ihrem Haus
- Die Anzahl der teilnehmenden Personen bestimmen Sie

Nähere Informationen erhalten Sie bei:
Dirk Bachmann, Tel.: 05141/9298-23
E-Mail: d.bachmann@vhs-celle.de

31 07

Tabellenkalkulation

Aufbaukurs für Frauen
Excel 2002

Themenschwerpunkte:
- Erstellen und Formatieren von Tabellen
- Absolute und relative Bezüge
- Einfache und verschachtelte Verknüpfungen
- Mathematische, statistische und logische Funktionen
- Daten in Diagrammen darstellen

Nach Absolvierung beider Kurse (Tabellenkalkulation: Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Tabellenkalkulation für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
17. November

Das Lehrbuch Tabellenkalkulation ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 6. bis Freitag, 10. November,
sowie Montag, 13. November
bis Freitag, 17. November,
(kein Unterricht am Dienstag, 7. und Mittwoch, 15. November),
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
24 Zeitstunden, 99,00 ¤ + 3,00 ¤ für Lernmittel = 102,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

31 08

Kommunikation

Outlook 2002 für Frauen

In diesem Kurs werden die Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Kommunikationsprogramms am Beispiel Outlook vermittelt.

Themenschwerpunkte:
- Leistungsmerkmale von Outlook
- Kontakte erstellen und bearbeiten
- Nachrichten verwalten und Abläufe automatisieren
- Kalenderdarstellungen
- Termine, Besprechungen, Ereignisse und Aufgaben verwalten

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Win@Internet 1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen ComputerPasses Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
22. September

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 18. bis Freitag, 22. September,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 62,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 80,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Internet und E-Mail

Kurse für Frauen am Vormittag
siehe Bereich: EDV-Kurse

EDV für Senioren

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.

32 01

PC-Einstieg mit Windows I

Grundkurs für Senioren am Vormittag

Wollen Sie wissen, worüber Ihre Freunde und Enkelkinder sprechen? Mit einem dreiteiligen Angebot aus einem Grundkurs und zwei Aufbaukursen wollen wir den Teilnehmern den PC-Einstieg so vermitteln, dass sie die Grundfunktionen des PCs kennen und selbstständig nutzen können. Der Grundkurs richtet sich insbesondere an Teilnehmer, die auf leicht verständliche Weise Einblick in die Computerwelt nehmen wollen. Sie werden feststellen, dass „computern" nicht schwierig ist, sondern auch Spaß machen kann und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Themenschwerpunkte:
- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Grundfunktionen des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen

Für diesen Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Montag, 18. bis Freitag, 22. September,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 02

PC-Einstieg mit Windows I

Grundkurs für Senioren am Vormittag

Themenschwerpunkte siehe oben.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 25. bis Freitag, 29. September,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 03

PC-Einstieg mit Windows I

Grundkurs für Senioren am Vormittag

Themenschwerpunkte siehe oben.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 9. bis Freitag, 13. Oktober,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 04

PC-Einstieg mit Windows I

Grundkurs für Senioren am Vormittag

Themenschwerpunkte siehe oben.

Helmut Weber, Diplom-Kaufmann
Montag, 23. bis Freitag, 27. Oktober,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Microsoft-Lizenzen für Kurs-Teilnehmer

Im Rahmen einer Zusatz-Vereinbarung zum Microsoft SELECT-Vertrag zwischen dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V., der Microsoft Deutschland GmbH und cobra Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH ist es nun auch Teilnehmern an EDV-Kursen der Volkshochschulen möglich, Microsoft-Produkte zu „Select-Preisen" zu erwerben. Folgende Angebote sind erhältlich:

Windows XP Professional Update
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Als Update-Basis muss ein beliebiges älteres Microsoft-Betriebssystem (nicht MS DOS) vorhanden sein.
83,00 EUR inkl. MwSt.

Office 2003 Standard Edition
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Office Standard Edition beinhaltet Word 2003, Excel 2003, PowerPoint 2003 und Outlook 2003.
77,00 EUR inkl. MwSt.

Office 2003 Professional Edition
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Office Professional Edition beinhaltet Word 2003, Excel 2003, PowerPoint 2003, Outlook 2003, Publisher 2003 und Access 2003.
90,00 EUR inkl. MwSt.

Voraussetzungen zum Bezug der Software:

Bezugsberechtigt ist jeder Teilnehmer eines EDV-Kurses an der Volkshochschule Celle. Teilnehmer an anderen VHS-Kursen sind nicht zum Bezug einer Microsoft-Lizenz für Kursteilnehmer berechtigt.

Die Verwendung der Software darf ausschließlich für private Zwecke in Übereinstimmung mit dem Lizenzvertrag erfolgen. Jegliche kommerzielle Verwendung der Software ist untersagt. Pro Kurs-Teilnehmer kann nur jeweils eine Version von Office 2003 und Windows XP Professional erworben werden. Dies gilt unabhängig davon, wie viele EDV-Kurse von einem Teilnehmer besucht werden.

Der Bezug einer Microsoft-Lizenz ist wie folgt möglich:

1. Der interessierte Kurs-Teilnehmer erhält von seinem Dozenten das Bestellformular, den Microsoft-Studenten-Lizenzvertrag und die aktuelle Teilnahmebescheinigung.
2. Der Teilnehmer richtet seine Bestellung unter Anlage des ausgefüllten Microsoft-Studenten-Lizenzvertrages (2-fach) sowie der Teilnahmebescheinigung der VHS per Briefpost direkt an die Firma cobra.
3. Die Auslieferung der Software sowie die Rücksendung eines Exemplares des akzeptierten Microsoft-Studenten-Lizenzvertrages und die Rechnungsstellung erfolgt direkt an den Kurs-Teilnehmer. Die Lieferzeit beträgt in der Regel 5 - 6 Werktage. Aufgrund der Zahlungsbedingungen der Firma cobra können Auslieferungen an Privatkunden nur per Nachnahme oder per Lastschrift erfolgen.

32 05

PC-Einstieg mit Windows II

Aufbaukurs für Senioren am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.
Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmer durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Themenschwerpunkte:
- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-"Zubehör"

Die Teilnehmer sollten den Grundkurs besucht und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen. Die Teilnehmer sollten etwas Zeit für Übungsaufgaben am häuslichen PC einplanen. Die Aufgaben werden am nächsten Kurstag eingehend besprochen.

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Montag, 4. bis Freitag, 8. Dezember,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 06

PC-Einstieg mit Windows II

Aufbaukurs für Senioren am Vormittag

Themenschwerpunkte siehe oben.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 8. bis Freitag, 12. Januar 2007,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 07

PC-Einstieg mit Windows III

Aufbaukurs für Senioren am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Kenntnisse aus den vorangegangenen Aufbaukursen. Ziel des Kurses ist es, die Selbstständigkeit und Sicherheit im Umgang mit dem PC durch möglichst viele Übungen und durch die Behandlung von Fragen aus dem Kreis der Teilnehmer weiter zu verbessern.

Themenschwerpunkte:
- Windows einstellen und nutzen
- Datensicherung
- Virenschutz und andere Sicherheitsfragen
- Weitere Elemente der Systemsteuerung

Die Teilnehmer sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows II besucht haben und einige Monate praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen. Die Teilnehmer sollten etwas Zeit für Übungsaufgaben am häuslichen PC einplanen. Die Aufgaben werden am nächsten Kurstag eingehend besprochen.

Helmut Weber, Diplom-Kaufmann
Montag, 29. Januar 2007

bis Freitag, 2. Februar 2007,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 08

Textverarbeitung

Vormittagskurs für Senioren
Word 2002

Wollen Sie Ihre anfallenden Schreibarbeiten, sei es für private Schreiben, für Hobbys oder für Ihre Vereinsarbeit, nicht mehr mit der Schreibmaschine, sondern mit einem Textverarbeitungsprogramm auf Ihrem Computer erledigen? Wollen Sie demnächst Einladungskarten u.ä. selber gestalten? Am Beispiel des Programms MS-Word, einem der bekanntesten Programme, sollen die wesentlichen Funktionen einer Textverarbeitung von der Texterfassung bis zur Textgestaltung erprobt werden.

Die Teilnehmer sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows I für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Kenntnisse in der Textverarbeitung sind nicht erforderlich.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 16. bis Freitag, 20. Oktober,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 09

Textverarbeitung – Aufbaukurs

Vormittagskurs für Senioren
Word 2002

Themenschwerpunkte:
- Dokumente erstellen, bearbeiten und formatieren
- Seitengestaltung
- Tabulatoren, Tabellen, AutoTexte
- Serienbriefe

Die Teilnehmer sollten den Grundkurs Textverarbeitung absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 27. November
bis Freitag, 1. Dezember,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Computer-Genealogie

(Familienforschung)
siehe: Bereich Geschichte / Politik

32 10

Einführung in das Internet

Vormittagskurs für Senioren

Das Internet ist in aller Munde und gewinnt auch im alltäglichen Leben ständig an Bedeutung. Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt Ihnen einen leichten Einstieg in dessen Welt. Sie erfahren, welche Voraussetzungen für den Betrieb des Internets nötig sind, wie das Internet funktioniert, wie Sie es gezielt für die eigenen Interessen und Bedürfnisse einsetzen können und welche Kosten Ihnen durch die Nutzung entstehen. Es werden die Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen aufgezeigt. Der Kurs vermittelt Ihnen Grundfertigkeiten in der Nutzung des World Wide Web, dem beliebtesten Werkzeug des Internets.
Selbstverständlich werden auch andere Dienste des Internets, wie z.B. die elektronische Post (E-Mail), Suchmaschinen und Datenbeschaffung mit FTP behandelt.
Der Kurs ist für Senioren konzipiert und geht auf die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmer ein.

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows I für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Mittwoch, 4. bis Samstag, 7. Oktober,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 11

Einführung in das Internet

Vormittagskurs für Senioren

Themenschwerpunkte siehe oben.

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Montag, 30. Oktober
bis Donnerstag, 2. November,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 12

Internet Aufbaukurs

Nachmittagskurs für Senioren

Der Kurs wiederholt und vertieft die Kenntnisse aus dem Einführungskurs Internet. Ziel dieses Kurses ist es, die Sicherheit im Umgang mit dem Internet zu verbessern. Es werden weitergehende Browsereinstellungen erklärt, insbesondere die individuelle Einstellung der Sicherheitsstufen und der Symbolleiste. Kleine Tricks beim Sammeln von Informationen und die Erstellung von druckfähigen Rechercheergebnissen machen die Nutzung des Internets effektiver. Die Teilnehmer lernen optimale Einstellungen für E-Mails kennen.

Die Teilnehmer sollten entweder den Einführungskurs zum Internet besucht haben oder bereits vergleichbare Kenntnisse durch praktische Erfahrungen mit dem Internet haben.

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Montag, 11. bis Donnerstag, 14. Dezember,
jeweils 14.00–17.15 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 13

Reiseplanung im Internet

Nachmittagskurs für Senioren

Sie möchten verreisen und vorher die Reiseroute festlegen, Auskünfte über Hotels einholen und vielleicht einen Platz reservieren oder buchen?
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie im Internet gezielt nach Informationen über Ihr Reiseziel suchen. Sie können in Online-Katalogen von Reiseveranstaltern recherchieren, Landkarten herunterladen und ausdrucken oder sich Ausflugsfahrten mit interessanten Sehenswürdigkeiten zusammenstellen.
Sie werden in die Möglichkeit eingeführt, eine Reise komplett von zu Hause aus zu planen und zu buchen.

Grundkenntnisse des Computers und des Internets werden vorausgesetzt.

Dr. Detlef Häusler
Mittwoch, 15. November, 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
3 Zeitstunden, 11,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

EDV-Kurse

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.

33 01

PC-Einstieg mit Windows

Die Leistungsfähigkeit moderner Programme wird gegenwärtig zu einem großen Teil durch ihre Anwenderfreundlichkeit bestimmt.
Windows ist ein grafikorientiertes Programm, das dem interessierten PC-Neuling ohne Vorkenntnisse den Einstieg in die Arbeit mit einem PC wesentlich erleichtert. Darüber hinaus integriert es verschiedenste Anwenderprogramme zu einem System, dessen einfache Bedienung und Flexibilität zukunftsweisend ist und das von immer mehr Programmherstellern unterstützt wird. Der Kurs bietet eine Einführung in das Arbeiten mit Windows und eignet sich sowohl für den PC-Einsteiger als auch für Anwender, die den Umgang mit Windows-orientierten Anwenderprogrammen erlernen möchten.

Thomas Drösemeyer
dienstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
EDV-Raum der Berufsbildenden Schulen I, Celle-Altenhagen, Am Reiherpfahl 12,
5 Abende, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 02

PC-Einstieg mit Windows

Wochenendkurs

Themenschwerpunkte siehe oben.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Freitag, 13. Oktober, 17.45–21.40 Uhr,
Samstag, 14. Oktober, 8.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 15. Oktober, 8.00–13.00 Uhr (mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Win@Internet 1 – Windows XP

siehe Bereich:
Xpert Europäischer ComputerPass

33 03

PC-Einstieg für Fortgeschrittene

Office-Anwendungen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die ihre in den Kursen PC-Einstieg mit Windows erworbenen Kenntnisse im Bereich der Office-Anwendungen vertiefen wollen.

Themenschwerpunkte:
- Allgemein: Fensteraufbau der Office-Anwendungen Word, Excel, Power-Point, Outlook, Drucken und Speichern.
- Word: Texteingabe und –formatierung, Einbinden von Grafiken.
- Excel: Zellformatierung, einfache Berechnungen.
- PowerPoint: Präsentationserstellung mit dem Assistenten.
- Outlook: Termin- und Aufgabenplanung.

Die Teilnehmer können zum ersten Abend einen Fragenkatalog mitbringen, der gemeinsam besprochen wird.

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Freitag, 17. November, 17.45–21.40 Uhr,
Samstag, 18. November, 8.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 19. November, 8.00–13.00 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Textverarbeitung Basics – Word 2002

siehe Bereich:
Xpert Europäischer ComputerPass

33 04

Ordnung auf dem Computer

Der Computer hat Einzug in unseren Alltag gehalten. Sie wenden Programme an, speichern Ihre Dateien und finden sie auch manchmal wieder.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihren Computer ordnen wollen.

Themenschwerpunkte:
- Übersicht über die Datenträger
- Anlegen, löschen und verschieben von Ordnern
- Kopieren, verschieben und löschen von Dateien
- Suchen von Dateien
- Verknüpfungen erstellen

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Donnerstag, 5. und Freitag, 6. Oktober,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 21,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 05

Tabellenkalkulation

Grundkurs Excel 2002
Wochenendkurs

Dieser Kurs vermittelt Fertigkeiten mit einem typischen Kalkulationsprogramm.

Themenschwerpunkte:
- Überblick über die prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Nützliche Funktionen für die Berechnung der Tabellen
- Diagrammbearbeitung

Vorausgesetzt werden grundlegende Kenntnisse des Betriebssystems Windows und einer Office-Anwendung.

Dr. Detlef Häusler
Freitag, 13. und 27. Oktober,
18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 14. und 28. Oktober,
9.00–14.00 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 71,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Tabellenkalkulation I – Excel 2002

siehe Bereich:
Xpert Europäischer ComputerPass

33 06

Tabellenkalkulation

Funktionen

Themenschwerpunkte:
- WENN-Funktion
- Verweise
- Verknüpfungen
- Textfunktionen

Grundkenntnisse im Umgang mit Excel werden vorausgesetzt.

Dr. Detlef Häusler
Freitag, 8. Dezember, 18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 9. Dezember, 9.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
9 Zeitstunden, 32,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 07

PowerPoint

für Vereinsarbeit und Ehrenamt
Wochenendseminar

Unterstützen Sie Ihren Vortrag oder Jahresbericht visuell und gestalten Sie Plakate und Flyer. Lernen Sie die Programmfunktionen in PowerPoint besser kennen. Setzen Sie Texte, Bilder, Objekte, Diagramme, Organigramme und Animationen sinnvoll ein. Wir erarbeiten die wichtigsten Prinzipien für eine publikumsgerechte grafische Gestaltung.

Voraussetzung für die Teilnahme sind der sichere Umgang mit dem PC sowie Grundkenntnisse in PowerPoint oder ähnlichen Programmen.

Martina Boden, Journalistin
Samstag, 25. November, 9.30–16.45 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
6 Zeitstunden, 21,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 08

Kostenlose Software für den Hausgebrauch

Durch ständige Weiterentwicklung wird die aktuell eingesetzte Software schnell von immer neuen Versionen überholt. Eine Erneuerung oder ein Update der eingesetzten Programme kann dabei den Rahmen des zur Verfügung stehenden Budgets überschreiten.
In diesem Kurs soll dem PC-Nutzer ein Überblick über kostenlose Software/Freeware gegeben werden. Diese Programme können meist ohne Funktionseinschränkung auf dem heimischen PC eingesetzt werden.
Zur Auswahl stehen:
- komplette Officeanwendungen
- Grafikprogramme
- Browser
- Mailsoftware
- einfache Auftragsbearbeitung
- Homepagesoftware

Programme, die zur Verfügung stehen und wo sie zu beziehen sind, werden erläutert.

Matthias Claußen
Dienstag, 10. Oktober, 18.30–21.40 Uhr,
EDV-Raum der Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 11,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 09

IrfanView – kostenlose Grafikbearbeitung

Zu der kostenlosen Software für den Hausgebrauch gehört die Grafiksoftware IrfanView. Mit diesem Tool können einfache Grafikfunktionen auf Fotos und Grafiken angewendet werden:
- Bildkonvertierung
- Teile des Bildes kopieren
- Größenbearbeitung
- Scannen
- Diashow
- Batchverarbeitung
- Panoramabilderstellung
- Übersichtsbilder
- Effekte: Relief, Ölzeichnung, 3D-Knopf

Matthias Claußen
dienstags, 18.30–21.00 Uhr,
Beginn: 21. November,
EDV-Raum der Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
2 Abende, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Digitale Bildverarbeitung Bildgestaltung am PC

siehe: Bereich: Foto

33 10

Arbeiten im Internet

Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle.

Dieser und der nachfolgende Kurs wenden sich an Frauen in Stadt und Landkreis Celle, die erste Schritte ins Internet wagen wollen.

Themenschwerpunkte:
- Starten des Programms / Zugang zum Netz
- Aufbau von Internetadressen
- Seite aufrufen und blättern / Fenstertechnik
- Suchmaschinen / Verknüpfen von Suchkriterien
- Interessante und hilfreiche Webseiten
- Dateien, Bilder und Texte speichern und verarbeiten
- Anlegen von Ordnern
- Text aus dem Internet kopieren und weiter verarbeiten mit Word 2002
- Bilder kopieren und in den Text einfügen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 30. und Dienstag, 31. Oktober,
jeweils 8.30–12.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
8 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 11

Arbeiten im Internet
Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle.

Themenschwerpunkte siehe oben.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 11. und Dienstag, 12. Dezember,
jeweils 8.30–12.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
8 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 12

E-Mail special
Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle.

Dieser und der nachfolgende Kurs wenden sich an Frauen in Stadt und Landkreis Celle, die künftig E-Mails senden und empfangen möchten.

Themenschwerpunkte:
- Aufbau von E-Mail-Adressen
- E-Mails versenden und empfangen
- E-Mails beantworten und weiterleiten
- E-Mails mit Anhang versenden
- E-Mails mit Lesebestätigung versenden
- Junk-Mail definieren
- E-Mail-Adressen einrichten
- E-Mails “offline” bearbeiten (Outlook, Outlook Express)
- Adressbuch anlegen

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Donnerstag, 2. und Freitag, 3. November,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 12,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 13

E-Mail special
Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle.

Themenschwerpunkte siehe oben.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Donnerstag, 14. und Freitag, 15. Dezember,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 12,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 14

Internet am Abend

Internetadressen tauchen immer häufiger als Hinweis für zusätzliche Informationen zu Fernsehberichten und Zeitschriftenartikeln auf. Tatsächlich bietet das Internet die Möglichkeit, auf unüberschaubare Mengen an Informationen und Dienstleistungen zuzugreifen.
Der Kurs richtet sich an Interessierte, die die vielfältigen Möglichkeiten und den gezielten Umgang mit dem Internet erlernen möchten.

Kursinhalte:
- Das Internet im Überblick
- Dienste im Internet (E-Mail, WWW)
- Online-Dienste (T-Online, AOL)
- Anbieter und Kosten
- Browsen im World Wide Web
- Nachrichten austauschen mit E-Mail

Vorausgesetzt werden grundlegende Windows-Kenntnisse.

Dr. Detlef Häusler
Dienstag, 17. und 24. Oktober, und
Donnerstag, 19. und 26. Oktober,
jeweils 18.30–21.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
4 Abende, 42,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Schularbeiten super einfach
siehe Bereich: Junge Volkshochschule



33 15

Homepage – einfach begonnen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die mit einfachen Mitteln eine Homepage erstellen möchten. Es werden die Grundkenntnisse der Internetseitenerstellung mit Hilfe von kostenloser Software, wie z.B. Homepage-Editor und Bildbearbeitungsprogramm, in Übungen erworben. Die vermittelten Fertigkeiten sollen den Kursteilnehmer in die Lage versetzen, seine erstellte Homepage mittels eines FTP-Client im Internet zu platzieren.

Themenschwerpunkte:
- Voraussetzungen zur Homepagegestaltung
- Was ist HTML?
- Welche Programme brauche ich zur Gestaltung von Internetseiten?
- Erstellung einer Website
- Textformatierungen
- Einfügen von Grafiken/Bildern
- Navigation/Hyperlinks
- Tabellen
- WWW-Seite ins Internet bringen

Vorausgesetzt werden grundlegende Windows-Kenntnisse sowie Kenntnisse im Bereich Textverarbeitung, Grafikprogramm und Internet.

Matthias Claußen
donnerstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 21. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
3 Abende, 39,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich. Bei der Anmeldung bitte – soweit vorhanden – die E-Mail-Adresse angeben.

33 16

Homepage – einfach begonnen

Themenschwerpunkte siehe oben.

Matthias Claußen
donnerstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 2. November,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
3 Abende, 39,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich. Bei der Anmeldung bitte – soweit vorhanden – die E-Mail-Adresse angeben.

33 17

Homepage – erweiterte Funktionen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse in dem Kurs „Homepage – richtig begonnen“ erworben haben.
Um eine Homepage attraktiver zu gestalten, können zusätzliche Elemente verwendet werden. Hierzu ist der Einsatz von Cascading Style Sheet (CSS), Formularen, JavaScript-Erweiterungen und Image Map (Teile einer Grafik sind anklickbar) sinnvoll. In diesem Kurs soll vermittelt werden, wie diese zusätzlichen Bausteine in eine Homepage integriert werden können. Es kommen fertige JavaScripte zum Einsatz, die in der eigenen Homepage verwendet werden können.

Themenschwerpunkte:
- Frames
- Cascading Style Sheet (CSS)
- JavaScript (Implementierung von bestehenden Scripten)

- Image Map
- einfaches Formular erstellen

Vorausgesetzt werden grundlegende Windows- und HTML-Kenntnisse, sowie Kenntnisse im Bereich Textverarbeitung, Grafikprogramm und Internet.

Matthias Claußen
donnerstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 30. November,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
3 Abende, 39,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Xpert Europäischer ComputerPass

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Xpert Europäischer ComputerPass

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich.

Das Lehrgangssystem umfasst die dargestellten acht Module.

		Wahlmodule
Xpert	Pflichtmodul Win@Internet 1	Win@Internet 2
Xpert	Pflichtmodul Textverarbeitung Basics	Tabellenkalkulation
Xpert	+ 1 Wahlmodul	Präsentation
Xpert Master	+ 1 Wahlmodul	Datenbankanwendung
Xpert Master		Kommunikation
Xpert Master	+ 1 Wahlmodul	Textverarbeitung Pro

Die Module schließen mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Die Prüfungsgebühr beträgt pro Prüfung 45,00 ¤.
Nach erfolgreichem Abschluss der beiden Pflichtmodule "Win@Internet 1" und "Textverarbeitung Basics" und einem Wahlmodul wird der Abschluss zum "European Computer Passport Xpert" erreicht. Nachdem zwei weitere Module erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss "European Computer Passport Xpert Master" erworben.
Die Prüfungen zu den genannten 3 bzw. 5 Modulen müssen in 1 ½ bzw. 3 Jahren absolviert sein.

Die Lehrgänge können auch von Teilnehmern besucht werden, die nicht den Abschluss European Computer Passport anstreben.

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 5. September, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.

34 01

Win@Internet 1

Windows XP

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personal Computer (PC) arbeiten wollen. Er vermittelt die Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte:
- Aufbau und Aufgaben der Computerhardware
- Bedienung und Anpassung der Benutzeroberfläche
- Programme und Programmnutzung
- Grundlagen Internet
- Nutzung des Internet Explorer
- Arbeiten und Recherche im WWW
- Elemente einer Webseite
- Arbeiten mit E-Mail
- Sicherheitsaspekte

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen Computer-Passes Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
16. Januar 2007

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
dienstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
11 Abende, 136,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 154,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

34 02

Win@Internet 2

Windows XP

Die Nutzung von Windows XP bietet viel mehr Möglichkeiten als sich auf den ersten Blick erahnen lässt. Vor allem die Verschmelzung lokaler Arbeit mit dem Internet ist für so manchen eine Herausforderung.
Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihren PC aktiv beherrschen und nach ihren eigenen Vorstellungen einrichten wollen, ohne die Sicherheit aus den Augen zu verlieren.

Themenschwerpunkte:
- Konfiguration individueller Einstellungen
- Fortgeschrittene Dateiverwaltung
- Arbeiten im lokalen Netzwerk und im Internet
- System- und Datensicherheit
- Verwendung von Benutzerkonten

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen Computer-Passes Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
19. Dezember

Dr. Detlef Häusler
dienstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
10 Abende, 124,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 142,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

34 03

Textverarbeitung – Basics

Word 2002

Der im Büro anfallende Schriftverkehr besteht überwiegend aus immer wiederkehrenden Textteilen, deren Bearbeitung mit Textverarbeitungssystemen wesentlich vereinfacht werden kann: Einmal geschriebene und gespeicherte Texte können schnell und einfach ohne erneute Erfassung korrigiert, ergänzt, verkürzt und umgestellt werden.

Themenschwerpunkte:
- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen, Schattierungen)
- Aufzählungen, Nummerierungen
- Tabulatoren
- Dokumente speichern und drucken
- Dateiablage
- Seitenlayout (Kopf-/Fußzeilen, mehrspaltiger Satz, Hoch-/Querformat)
- Tabellen
- Gestaltungsregeln für Standardbriefe
- AutoTexte/Textbausteine
- Serienbriefe/Etiketten

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen Computer-Passes Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
18. Januar 2007

Peter Hoffmanns, Diplom-Verwaltungswirt
donnerstags, 18.15–21.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
12 Abende, 148,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 166,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

34 04

Tabellenkalkulation

Excel 2002

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument für Planungen und Berechnungen, Entscheidungsfindungen und Präsentationserstellungen. Es können Dokumentationen mit Grafiken und Tabellen ohne große Probleme veranschaulicht und übersichtlich aufbereitet werden. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schneller und genauer erstellen.

Themenschwerpunkte:
- Prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken
- einfache und verschachtelte Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken erstellen

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen Computer-Passes Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
25. Januar 2007

Dr. Detlef Häusler
donnerstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 21. September,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
13 Abende, 161,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 179,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.



34 05

Präsentation

Grundkurs PowerPoint 2002
Wochenendkurs

PowerPoint ist ein umfassendes Präsentationsgrafikprogramm. Es bietet Ihnen alle Merkmale, die Sie für ansprechende Präsentationen benötigen: Hilfsmittel für Texterstellung und -bearbeitung, Gliederungen, Zeichnungen, Diagramme, ClipArt. Darüber hinaus stellt es eine umfangreiche Unterstützung für Sie als Vortragenden bereit und hilft Ihnen, unabhängig, schnell und mühelos hochwertige Präsentationen zu erstellen.

Themenschwerpunkte:
- Inhalt, Gestaltung und Gesamtwirkung einer Präsentation
- Präsentationsdateien erstellen, bearbeiten, drucken und speichern
- Grafische Elemente erstellen
- Tabellen
- Objekte

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Kenntnisse im Umgang mit einem Anwendungsprogramm, z.B. Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation, sind erforderlich.

Helmut Weber, Diplom-Kaufmann
Freitag, 3. November, 17.30–21.00 Uhr,
Samstag, 4. November, 9.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 5. November, 9.00–12.30 Uhr (mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 60,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

34 06

Präsentation

Aufbaukurs PowerPoint 2002
Wochenendkurs

Kursteilnehmer, die bereits über ausreichende Grundkenntnisse verfügen, können sich direkt für den Aufbaukurs anmelden.

Themenschwerpunkte:
- Folien, Notizen und Handzettel drucken
- Gliederungen
- Grafische Elemente anordnen, ausrichten, gruppieren
- Diagramme
- Objekte aus anderen Anwendungen, Multimedia-Effekte, Organigramme
- Vorlagen

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen Computer-Passes Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
26. November

Das Lehrbuch: Xpert Europäischer Computer-Pass – Präsentation (PowerPoint 2002) ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Helmut Weber, Diplom-Kaufmann
Freitag, 24. November, 17.30–21.00 Uhr,
Samstag, 25. November, 9.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 26. November, 9.00–12.30 Uhr (mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
12 Zeitstunden, 49,00 ¤ + 3,00 ¤ für Lernmittel = 52,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

EDV-Lehrgänge

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

35 01

PC-System-Betreuer

Der Lehrgang PC-System-Betreuer(VHS) vermittelt weiterführende Kenntnisse in den Bereichen
- Betriebssystem, Anwendersoftware
- Hardware (Installation, Reparatur, Erweiterung)
- Anwenderunterstützung (Organisation und Dokumentation von Hard- und Software, Anwenderberatung).

Der PC-System-Betreuer ist in seiner Firma kompetenter Ansprechpartner für
- den Anwender
- die Geschäftsleitung
- und Supportfirmen

Er installiert Hardware, Betriebssysteme und Anwenderprogramme im Firmennetz, analysiert Fehler, trifft Maßnahmen zur Fehlervermeidung, berät bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen, kennt die Abläufe im Betrieb und kann die Anforderungen an die EDV vorgeben.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen:
- PC-Technik und -Konfiguration 52 UStd.
- PC-Systemsupport 52 UStd.
- Netzwerk- und Internettechnologie 44 Ustd.
- Windows Server 60 Ustd.
- Linux 60 Ustd.

Die Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühr beträgt pro Baustein 50,00 ¤; für die Bausteine Netzwerk- und Internettechnologie und Linux 45,00 ¤.
Nach erfolgreichem Abschluss von vier frei wählbaren Bausteinen erhalten die Teilnehmer das Gesamtzertifikat “PC-System-Betreuer/-in”. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.
Die Prüfungen müssen in einem Zeitraum von 2 ½ Jahren absolviert werden.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (MS-DOS, Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend des Europäischen Computer-Pass Xpert).
Ein neuer Lehrgang soll mit den beiden Bausteinen PC-Technik und -Konfiguration und PC-System-Support im September 2006 beginnen.
Interessenten für den neuen Lehrgang bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Informationsabend:
Dienstag, 12. September, 18.00 Uhr,
Konferenzraum der VHS, Celle, Trift 20.

PC-Technik und Konfiguration

In diesem Baustein erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach Ihren Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich sogar einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Themenschwerpunkte:
Leistungsmerkmale eines PC-Systems, PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen: Bauformen von PCs (PC-Gehäuse und Netzteile); Hauptplatinen und ihre Komponenten; PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale; Grafikkarten, Monitore und deren Abstimmung; Einsteckkarten, Bussysteme, Schnittstellen und Anschlusstechniken; Ressourcen (I/O Ports, DMA, Interrupts); Festplatten, CD- und DVD-Laufwerke; BIOS; Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung.

PC-Systemsupport

Der einfache Windows-Nutzer sieht die Betriebssysteme lediglich aus der “Anwender”-Sicht. Der Kurs “PC-Systemsupport” beleuchtet die administrative Sicht auf die Windows-Betriebssysteme und wendet sich

somit an den ambitionierten Windows-Nutzer, der mehr über seine Betriebssysteme lernen und wissen möchte.
In diesem Baustein geht es um die Installation und Administration von Windows-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen sowie das Aufspüren und Beseitigen von Hard- und Softwarefehlern.

Themenschwerpunkte:
Installation, Optimierung und Einrichtung von Betriebssystem und Anwendungen; Peer-to-Peer Netze; Erkennung, Diagnose und Behebung von Softwareproblemen; Organisation des Systemsupports; Datensicherung und Datensicherheit / Viren.

Michael Heuer

Der Unterricht für beide Bausteine findet jeweils montags, 18.30–21.40 Uhr im EDV-Raum der VHS, Trift 20, statt.

Gebühren: 6 monatliche Raten à 72,00 ¤ für die beiden Bausteine. Für Lernmittel sind 50,00 ¤ einzukalkulieren.

35 02

EDV-Anwender-Pass Web-Publishing (VHS)

Das Internet wächst und wächst. Die flächendeckende Anschlusssituation im privaten sowie im Gewerbe-/Dienstleistungssektor ist bald realisiert.
Die wachsende Bedeutung dieses Zukunftsmarktes wird von der Vielzahl der bestehenden und der neugegründeten Firmen, welche im Internet eine eigene Präsenz unterhalten, unterstrichen. Im Rahmen dieser Entwicklung wird es immer wichtiger, Mitarbeiter zu qualifizieren, die in der Lage sind, die Internetpräsentation und -nutzung von Firmen zu erstellen, zu aktualisieren und zu verwalten. Zugleich wird es immer notwendiger, die Problematik von Datenbankanbindungen zu verstehen und hier Lösungen in Zusammenarbeit mit einem Provider zu realisieren.
Der Lehrgang vermittelt im Teil Grundlagen I fundierte Kenntnisse in der Seitenbeschreibungssprache HTML, führt ein in die Arbeit mit einem HTML-Editor und zeigt den Umgang mit einem FTP-Programm zur Veröffentlichung von Webseiten. Darüber hinaus wird die Benutzung von Selfhtml als Nachschlagewerk erläutert.
Der Teil Grundlagen II setzt – aufbauend auf vorhandenen HTML-Kenntnissen – Schwerpunkte im Bereich der Erstellung und Bearbeitung von Grafiken einschließlich der notwendigen Grundkenntnisse für die Verwendung von Grafiken auf Webseiten sowie in der Benutzung von Formularen zur Interaktion mit dem Anwender. Die notwendigen Kenntnisse zur Einbindung von vorhandenen Scripts und Objekten werden vermittelt. In einem umfangreichen Web-Projekt werden die erworbenen Kenntnisse praktisch umgesetzt. Dabei werden auch rechtliche Fragen behandelt.

Der Lehrgang besteht aus den Pflichtbausteinen:
- Web-Publishing Grundlagen I 40 UStd.
- Web-Publishing Grundlagen II 40 UStd.

und dem Wahlbaustein:
- Dynamische Webseiten 40 Ustd.

Die Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühr beträgt pro Baustein 45,00 ¤.

Nach erfolgreicher Prüfung der zwei Pflichtbausteine und des Wahlbausteines erhalten die Teilnehmer den EDV-Anwender-Pass "Web-Publishing (VHS)".
Die Prüfungen müssen in einem Zeitraum von 2 ½ Jahren absolviert werden.

Voraussetzungen: gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (entsprechend dem Kurs: Win@Internet 1), sichere Beherrschung einer EDV-Anwendung, privater PC. Wünschenswert darüber hinaus: Zugang zum Internet.

Der Unterricht findet jeweils dienstags, 18.15–21.30 Uhr im EDV-Raum der Axel-Bruns-Schule, Lönsweg, statt.

Gebühren: 10 monatliche Raten à 47,00 ¤ für die beiden Pflichtbausteine und den Wahlbaustein.
Der Lehrgang soll bei ausreichender Teilnehmerzahl im Semester II/2006 beginnen.

Interessenten für den neuen Lehrgang bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Tastschreiben am PC

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

36 01

Tastschreiben am PC – intensiv

für Teilnehmer ab 14 Jahren

Die Erstellung von maschinengeschriebenen Texten wird heute mit Personalcomputern durchgeführt. Viele Vorteile, wie leichte Korrigierbarkeit, verschiedene Schriftarten, die Speichermöglichkeit der geschriebenen Texte und die Vielfalt der Ausdruckmöglichkeiten haben dazu geführt, dass die Schreibmaschine von der EDV-gestützten Texterstellung abgelöst wurde.

Themenschwerpunkte:
Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
montags und mittwochs, 18.00–19.30 Uhr, Beginn: 25. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße, 14 Abende, 66,00 ¤.

36 02

Tastschreiben am PC – intensiv

für Teilnehmer ab 14 Jahren

Themenschwerpunkte siehe oben.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
montags und mittwochs, 19.35–21.05 Uhr, Beginn: 25. September,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße, 14 Abende, 66,00 ¤.

Astronomie

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

36 03

Spazierengehen am Sternenhimmel

Wochenendseminar

Wir wollen uns mit den Gesetzen der Himmelsmechanik vertraut machen, Sternbilder erkennen lernen und schauen, was sich sonst noch so am Sternenhimmel tut.
Dazu treffen wir uns an einem Wochenende "indoors" zur Einführung in die Grundlagen der Astronomie und Instrumentenkunde. Dabei sollen neue Forschungskenntnisse nicht zu kurz kommen. Je nach Wetter vereinbaren wir dann 3 Freitag- oder Samstagabende von Oktober bis März zur Beobachtung von Mond, Planeten, Sternen und Sternhaufen. An einem dieser Abende besuchen wir die Sternwarte "Geschwister Herschel" in Hannover.

Mitzubringen sind warme Kleidung und – falls vorhanden – Feldstecher, Teleskope und Klappstühle. Unter günstigen Bedingungen können wir versuchen, Bilder vom Mond oder den großen Planeten zu machen. Ein bis zwei kleine Teleskope werden uns zur Verfügung stehen.
Der Kurs ist für Jugendliche ab 14 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet.

Dr. Uwe Stoll, Physiker
Freitag, 29. September, 18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 30. September, 15.00–18.15 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
und 3 Beobachtungsabende freitags oder samstags nach Absprache von 19.00 bis ca. 22.00 Uhr.
15 Zeitstunden, 44,00 ¤ für Erwachsene, für Jugendliche bis zu 18 Jahren 22,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fortbildung für den kaufmännischen Bereich

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Eine schriftliche Anmeldung ist für die Kurse in diesem Bereich erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und schriftlich bestätigt.

37 01

Wirtschaft verstehen ...

Europäisches Wirtschaftszertifikat

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die keine formale Ausbildung kaufmännischer Fachrichtung abgeschlossen haben oder die mit einer kaufmännischen Ausbildung ihren Wissensstand aktualisieren wollen, aber auch an Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben, Selbstständige in Klein-/Mittelbetrieben, Existenzgründer, Inhaber von Handwerksbetrieben, Beschäftigte

im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die keine betriebswirtschaftliche Ausbildung aufweisen, Schülerinnen und Schüler des allgemein- und berufsbildenden Schulwesens als zusätzliche Qualifikation.
Die Teilnehmer erlernen ökonomische Begriffe und deren Zusammenhänge, um betriebswirtschaftliche Entscheidungen besser beurteilen zu können. Eine selbstbewusste und kompetente Mitsprache wird somit gefördert und die beruflichen Chancen verbessert.
Der Kurs vermittelt wirtschaftliches Grundwissen auf folgenden Gebieten:

- Bilanzierung
  Wie liest man eine Bilanz?
- Kennzahlen-Analyse
  Wie ist die Vermögens- und Ertragslage zu beurteilen?
- Kostenrechnung
  Wie können Kosten geplant, verteilt und kontrolliert werden?
- Gesellschaftsrecht
  Welche Bestimmungen gelten für eine OHG oder eine KG?

Dieser Kurs kann mit der Prüfung "Europäisches Wirtschaftszertifikat" abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
12. Februar 2007

montags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 18. September,
Schulzentrum Burgstraße,
15 Abende, 140,00 ¤ + 21,00 ¤ für Lernmittel = 161,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 02

Lohn und Gehalt – Theorie

Baustein des Lehrganges
Lohn- und Gehaltsabrechnung

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich das Basiswissen, das zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen erforderlich ist, erarbeiten wollen.
Anschließend sind Sie in der Lage, eine Lohn- und Gehaltsabrechnung zu erstellen, ohne eine Software einsetzen zu müssen.
Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung und darüber hinaus wichtige Änderungen, wie:

- Wegfall der Freibeträge für Entlassungsabfindungen
- Elektronische Lohnsteuerbescheinigung
- Reform der Entgeltfortzahlungsversicherung
- Neue Fälligkeit der Sozialversicherungsbeiträge

aber auch Themen wie

- Firmenwagenbesteuerung
- Mini-Jobs
- Pfändungen
- Zuschläge für Sonntags-, Feiertags- und Nachtarbeit

Alle Teilnehmer benötigen ein Lohn-Lexikon. Der Titel wird im Kurs besprochen.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrganges Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Dienstag, 30. Januar 2007

Sylvia Mertens, Steuerfachwirtin
dienstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September
(ab Januar 2007 zweimal wöchentlich dienstags und donnerstags),
Schulzentrum Burgstraße,
17 Abende, 137,00 ¤ + 21,00 ¤ für Lernmittel = 158,00 ¤. An Prüfungsgebühren sind 40,00 ¤ einzukalkulieren.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 03

Arbeitsrecht für die Personalabrechnung

Baustein der Lehrgänge Fachkraft Personalabrechnung und Fachkraft Personal und Rechnungswesen

Themenschwerpunkte:

- Gesetzliche Grundlagen
- Betriebsrat
- Arbeitsvertragsrecht
- Gestaltung von Beschäftigungsverhältnissen
- Bestimmungen zu Urlaubsregelungen
- Gesetzliche Vorschriften zum Mutterschutz
- Regelungen des Kündigungsschutzes
- Pfändungen und Lohnabtretungen

Die Pflichtliteratur (Arbeitsgesetze) wird nach Absprache zwischen Dozent und Teilnehmern am ersten Abend festgelegt.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil der o.g. Lehrgänge ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
4. Dezember

Hans-Thomas Bechstein, Rechtsanwalt
montags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 18. September,
Schulzentrum Burgstraße,
8 Abende, 64,00 ¤ + 3,00 ¤ für Lernmittel = 67,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 04

Buchführung für Anfänger

Baustein des Lehrganges
Finanzbuchhalter/-in

Wesen und Aufgaben der Buchführung/ Inventur, Inventar und Bilanz/ Einzelabrechnungen der Bilanzposten auf Konten/ Erfolgskonten/ Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto/ Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer)/ Abschreibungen, Privatkonto/ Kontenrahmen/ Betriebsübersicht/ Belege als Grundlage der Buchführung – Buchführungsbücher (Grundbuch, Hauptbuch, Nebenbücher).

Jürgen Matschiowalli,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
mittwochs, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 20. September,
Schulzentrum Burgstraße,
11 Abende, 96,00 ¤ + 21,00 ¤ für Lernmittel = 117,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 05

Buchführung für Fortgeschrittene

Baustein des Lehrganges
Finanzbuchhalter/-in

Warenverkehr mit Bezugsposten, Rücksendungen, Gutschriften, Rabatte, Boni und Skonti, sachliche Abgrenzung, Wechsel, Lohn und Gehalt, Steuern, Abschreibungen und Wertberichtigungen auf Forderungen und Anlagen, Rücklagen und Rückstellungen.

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrganges Finanzbuchhalter/ in (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Samstag, 16. Dezember

Das Lehrbuch: Lemke, Buchführung Groß- und Außenhandel, ist Pflichtlektüre und für die Prüfung zugelassen.

Robert Stergar, staatl. gepr. Betriebswirt
dienstags, 18.30–21.40 Uhr,
und Samstag, 11. November,
9.00–17.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Schulzentrum Burgstraße,
11 Termine, 105,00 ¤ + 3,00 ¤ für Lernmittel = 108,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 06

Kosten- und Leistungsrechnung I

Baustein des Lehrganges
Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Kursinhalte:

- Begriffliche Klarstellungen
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellenrechnung
- Kostenträgerrechnung
- Kosten und Beschäftigung
- Deckungsbeitragsrechnung
- Die Kosten- und Erfolgsrechnung als Grundlage der Entscheidungsvorbereitung
- Grundzüge der Plankostenrechnung
- Kostenrechnungssysteme

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrganges Finanzbuchhalter/ in(VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
31. Januar 2007

dienstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
(ab Januar 2007 zweimal wöchentlich; dienstags und mittwochs),
Schulzentrum Burgstraße,
17 Abende, 149,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 167,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 07

Betriebliches Steuerrecht

Baustein des Lehrganges
Finanzbuchhalter/-in

Erarbeiten der Grundtatbestände und wesentlichen Problemstellungen des betrieblichen Steuerrechts einschließlich des Verfahrensrechts (Abgabenordnung 1977, Bewertungsrecht, Einheitsbewertung des Betriebsvermögens, Einkommensteuer), lohnsteuerliches Wissen für den Arbeitgeber, Umsatzsteuer, Gewerbesteuer.
Die einzelnen Rechtsgebiete werden systematisch anhand von Einzelbeispielen erarbeitet, so dass nach Abschluss des Lehrganges Steuerfragen selbst gelöst bzw. Steuerprobleme erkannt werden können.

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrganges Finanzbuchhalter/ in (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
1. Februar 2007

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Literatur: Neue Wirtschafts-Briefe, Textausgabe, Wichtige Steuergesetze mit Durchführungsverordnung oder Steuergesetze I, Loseblatt-Textsammlung, Verlag C.H. Beck, München.

Sylvia Mertens, Steuerfachwirtin
Christian Heidemann, Steuerberater
donnerstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 21. September,
Schulzentrum Burgstraße,
15 Abende, 131,00 ¤ + 21,00 ¤ für Lernmittel = 152,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fachkraft Rechnungswesen

Fachkraft Lohn und Gehalt

Fachkraft Personalabrechnung

Fachkraft Personal und Rechnungswesen

siehe Bereich: Lehrgänge im Bereich der beruflichen Bildung

37 08

Marketing

Dieser Marketing-Einführungskurs richtet sich an Firmengründer, Inhaber von kleinen bis mittleren Firmen und Marketing-Interessierte.
Mit der Erarbeitung von Marketing-Grundlagen begeben sich die Kursteilnehmer auf den Weg zum “kundenorientierten Denken und Handeln”. Durch eine praxisnahe Vermittlung dieser Kenntnisse sollen die Kursteilnehmer in die Lage versetzt werden, Zusammenhänge betrieblicher Marketing-Aktivitäten zu erkennen und diese mit neuen Ideen zu optimieren.

Themenschwerpunkte:
- Marketing-Plan
- Kommunikationspolitik
- Produktpolitik
- Preisgestaltung
- Kundenbindungsmanagement

Mindestteilnehmerzahl: 8

Achim Deubert
montags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 6. November,
Schulzentrum Burgstraße,
3 Abende, 33,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 09

Führungskompetenz

Wochenendkurs

“Führungskraft werden ist nicht schwer, Führungskraft sein dagegen sehr” könnte man in Abwandlung eines bekannten Sprichwortes sagen. Viele träumen von der Führungsaufgabe, sind dann aber sehr schnell überfordert. Das Seminar vermittelt ein umfassendes Gesamtbild dessen, was Führungskompetenz ausmacht, wie sie erworben und eingeübt werden kann.

Themenschwerpunkte:
- Führungskräfte
- Aufgaben-Orientierung
- Management-Orientierung
- Mitarbeiter-Orientierung
- Kunden-Orientierung
- Persönliche Arbeitstechnik
- Motivationsquellen
- Strategie und Planung

Bitte folgende Literatur mitbringen:
Haufe-Taschenguide “Management”, 6,90 ¤,
Haufe-Taschenguide “Selbstmanagement”, 6,60 ¤,
sowie gelben Textmarker.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer, Coach
Freitag, 24. November, 18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 25. November, 9.30–16.30 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
9 Zeitstunden, 33,00 ¤ (+ 10,00 ¤ für Unterrichtsmaterial) = 43,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bauen und Wohnen Solarenergie

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

38 01

Der Energiepass für Gebäude

Gebäudepass wird Pflicht ab 2006



Durch die neue EU-Richtliniewirdeuropaweit ein „Ausweis über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden“ gefordert. Ab 2006 muss deshalb auch in Deutschland bei jedem Mieter- oder Eigentümerwechsel einer Immobilie ein Energiepass vorgelegt werden. Dieser Abend soll Ihnen helfen, Antworten auf die Fragen zu finden: Was ist ein Energiepass und wie sieht dieser aus? Wie werden die Daten für die Energieeffizienzklassen ermittelt? Was muss der Energiepass beinhalten? Welche Vorteile habe ich davon? Wer kann ihn ausstellen? Welche gesetzlichen Vorgaben und Fördermöglichkeiten gibt es?

Heike Koenig, Architektin / Energieberaterin
Donnerstag, 28. September,
18.30–20.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

38 02

Energiekosten senken

Tipps für Dach, Wand, Fenster und modernes Heizen

- Wie viel Energie geht durch die Wand?
- Was kann ich durch Dämmung einsparen?
- In welcher Reihenfolge wird eine Sanierung durchgeführt?
- Welche Heizung ist für mein Gebäude die richtige?

Für jedes Bauteil werden diese und ähnliche Fragen beantwortet. Außerdem erhalten Sie Tipps zu Beratungsmöglichkeiten und Fördermitteln.

Heike Koenig, Architektin / Energieberaterin
Donnerstag, 5. Oktober, 18.30–20.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Abend, 7,00 ¤. (Informationsmaterial für 0,50 ¤ ist direkt mit der Dozentin abzurechnen).
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

38 03

Nutzung der Solarenergie

Dieser Kurs steht unter dem Motto: Mit Hilfe der Sonne umweltschonend Energie erzeugen und dabei noch Geld verdienen. Es werden zwei Möglichkeiten der Solarenergie-Nutzung behandelt, die Photovoltaik – das ist die direkte Umwandlung von Sonnenenergie in elektrische Energie und die Solarthermie – das ist die Umwandlung von Sonnenenergie in Warmwasser. Nach einer Einweisung in die Technik werden die zahlreichen Förderprogramme vorgestellt. Zum Abschluss findet die Besichtigung einer Photovoltaik- und einer Sonnenkollektor-Anlage statt.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Thomas Weiss,
Dipl.-Ingenieur und Gebäude-Energieberater
dienstags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 7. November,
Schulzentrum Burgstraße,
3 Abende und eine Besichtigung am Samstag, 25. November, 10.00–12.15 Uhr,
33,00 ¤.

38 04

Alternative Heiztechniken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in nächster Zeit eine neue Heizung planen. Neben modernen Gas- und Öl-Brennwertgeräten werden Holzheizungen, Umluftanlagen mit Wärmerückgewinnung, Wärmepumpen, Blockheizkraftwerke und solare Heizungsunterstützungen behandelt. Nach der Einführung in die Technik werden die Vor- und Nachteile der einzelnen Heizungsarten und die verschiedenen Förderprogramme vorgestellt.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Thomas Weiss,
Dipl.-Ingenieur und Gebäude-Energieberater
dienstags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 28. November,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 19,00 ¤.

Feng Shui für Büro und Geschäftsräume

siehe Bereich: Gesundheit

Gartenbau Bienenkunde

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

38 05

Der eigene Garten

Wochenendseminar

„Gestalten Sie Ihren Garten wie ein Maler seine Leinwand!" Verstehen Sie den Kurs als Workshop, in dem Ihr „Gartenbild" entsteht. Vorentwurf, Entwurf und Ausführung folgen Ihren Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen. Formen und Farben bringen es zum Ausdruck.
Das Seminar vermittelt Kenntnisse, die für die Planung, Anlage und Umgestaltung Ihres Gartens unerlässlich sind.
Weitere Gartenplanungen werden vorgestellt, besprochen und durch Lichtbilder veranschaulicht.

Bitte bringen Sie weißes Transparentpapier und den Lageplan Ihres Hauses mit. Zur Planung bietet sich ein Maßstab 1:100 an.

Ute Rodenwaldt-Blank, Dipl.-Ing., Freie Garten- und Landschaftsplanerin
Freitag, 22. September, 18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 23. September, 10.00–17.45 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
9 Zeitstunden, 26,00 ¤ + 3,00 ¤ für Kopien = 29,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Der Bauerngarten

romantisch und nützlich
siehe Programme der Außenstellen Eschede, E 3 und Winsen, W 16

38 06

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Dienstag, 10. Oktober, 18.00–21.00 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 9,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

Mediterrane Kräuter aus dem eigenen Garten

siehe Programm der Außenstelle Lachendorf, L 13

38 07

Einführung in die Bienenhaltung

in Zusammenarbeit mit dem LAVES-Institut für Bienenkunde, Celle

Der Imkerverein Celle-Stadt feiert in diesem Jahr sein 125-jähriges Jubiläum. Aus diesem Anlass wird interessierten Teilnehmern u.a. Gelegenheit gegeben, mit den Bienen näher in Berührung zu kommen.

Der Kurs soll den Teilnehmern solide Grundkenntnisse über die Imkerei vermitteln und sie in die Lage versetzen, einen eigenen Bienenstand einzurichten und Bienenvölker erfolgreich durch das Jahr zu führen. Neben der Einführung in die imkerliche Betriebsweise werden folgende Themen behandelt:

- Biologie und Entwicklung der Bienen
- Bienenverhalten, Bienensprache
- Bestäubung, Biodiversität
- Bienenwachs und Kerzen
- Honig und Apitherapie

Geplant ist die Fortsetzung des Kurses im Frühjahrssemester 2007 mit den Themen: Umgang des Imkers mit den Bienen, Kosten der Bienenhaltung, Imkerorganisation und Rechtsprechung. Schwerpunkt wird die praktische Arbeit am Bienenvolk sein.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Prof. Dr. J. P. van Praagh und Dozententeam
donnerstags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 21. September,
LAVES-Institut für Bienenkunde, Herzogin-Eleonore-Allee 5, Französischer Garten (Parkmöglichkeiten sind auf dem Institutsgelände vorhanden),
7 Abende, 42,00 ¤.

Gesundheit

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Wir bitten auch bei Einzelveranstaltungen um Voranmeldung; es gibt keine Abendkasse.

39 01

Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten

Einzelveranstaltung

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und informieren Sie sich unabhängig von wirtschaftlichen Aussagen.
Krankheiten fallen nicht vom Himmel, sie haben Ursachen. Die Zusammenhänge zwischen falscher Ernährung und Krankheit sind wissenschaftlich genau erforscht und werden (leider) immer noch zu wenig beachtet.
Nachweislich ernährungsbedingt sind z.B. Karies, Infekte, Herzinfarkt, Rheuma, Fettsucht, sogenannte Allergien …
Diese Krankheiten lassen sich durch eine vitalstoffreiche Vollwertkost, die alle biologischen Wirkstoffe enthält, vermeiden bzw. verbessern.
Richtungweisend sind dabei die Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse von Dr. Bircher-Benner, Prof. Kollath und Dr. Bruker.
Sicher sind Gewohnheiten in der Ernährung nicht so leicht aufzugeben, doch oft haben kleine Änderungen schon eine positive Wirkung auf vorhandene Beschwerden.
Und damit Sie Lust bekommen, das Gelernte in die Tat umzusetzen, reichen wir Ihnen zum Abschluss einige Kostproben.

Karin Weßler, Gesundheitsberaterin GGB
Donnerstag, 5. Oktober, 18.30–20.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,00 ¤ + 1,00 ¤ für Kostproben = 8,00 ¤.

Angebote im Bereich gesunde Ernährung

siehe Bereich: Kochen

Abnehmen – aber mit Vernunft

siehe Programm der Außenstelle Winsen, W 40.

39 02

Schlaganfall

Einzelveranstaltung

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel trifft der Schlaganfall sowohl junge als auch ältere Menschen. Signale werden oft nicht wahrgenommen oder auch – weil man (besonders wenn man noch jünger ist) an einen Schlaganfall nicht denkt – ignoriert.
Der Schlaganfall steht weit vorne bei den Todesursachen in Deutschland; und auch verbleibende Schäden, wenn der Schlaganfall nicht rechtzeitig erkannt wird, können das Leben sehr beeinträchtigen.
Was sind Ursachen, Formen und Risikofaktoren beim Schlaganfall? Wie können wir eine Lebensweise finden, die das Risiko vermindert?

Dr. med. Martin Liedtke, Facharzt für Neurologie
Donnerstag, 16. November, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 03

Bandscheibe

Einzelveranstaltung

Die Wirbelsäule in Verbindung mit der Bandscheibe ist das zentrale Stützorgan unseres Körpers. Falsche Bewegung, falsche Haltung, falsches und/oder ständiges Sitzen belasten speziell die Bandscheiben.
Was können wir tun, um sie vor zu starker und unregelmäßiger Abnutzung zu schützen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wenn Schäden aufgetreten sind? Was bedeutet eine Bandscheibenoperation

Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein Thema, ein Seminarangebot?

Haben Sie Anregungen für unsere neue Programmplanung?

Ihre Vorschläge und Ihre Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie, wenn es möglich ist.

Rufen Sie uns an:
Tessa Twele, ☎ 0 51 41 / 92 98 21

und – was können wir nach einer Erkrankung tun?

Dr. med. Holger J. Barenthin, Chirurg, Sportmedizin
Mittwoch, 8. November, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 04

Gesunde Füße, gesundes Leben

Einzelveranstaltung

Jeden Tag stehen, gehen und bewegen wir uns auf ihnen. Dennoch empfinden Menschen ihre Füße als irgendwie abgespalten und widmen ihnen selten größere Aufmerksamkeit.
Wir wollen dem Fuß die nötige Beachtung geben und folgende Themen ansprechen: Hauterkrankungen, Durchblutung, Pflege, orthopädische und chirurgische Aspekte, Stoffwechselerkrankungen … und gern beantworten wir auch Ihre Fragen.

Dr. med. Holger J. Barenthin, Chirurg, Sportmedizin
Dienstag, 10. Oktober, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 05

Schüssler-Salze

und deren Wirkungsoptimierung
Einzelveranstaltung

Die Schüssler-Salze gehen auf den Oldenburger Arzt Dr. Schüssler zurück. Er versuchte in Anlehnung an die Zellularpathologie Virchows die kleinsten mineralischen Bausteine des Körpers herauszufinden. Grundgedanke war, dass der Mensch krank wird, wenn ihm bestimmte Grundsubstanzen fehlen; gibt man sie ihm in potenzierter Form, so wird er wieder gesund. Schüssler entwickelte insgesamt 12 Salze.
In dem Vortrag werden diese Schüssler-Salze und ihre Anwendung vorgestellt; ferner wird auf erfolgsfördernde Verhaltensweisen eingegangen, die die Wirksamkeit der verschiedenen “Salze” / Mittel erhöhen.

Bitte Schreibsachen mitbringen!

Martin Lamberts, Apotheker
Montag, 18. September, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 06

Bachblüten

Einzelveranstaltung

Die Bachblütentherapie ist eine natürliche, ganzheitliche Behandlungsmethode ohne Risiken und Nebenwirkungen, die den Körper über die Psyche, über Gemütszustände, heilen möchte.
Bei richtiger Anwendung, der Beachtung von Wirkungshindernissen und Möglichkeiten der Wirkungssteigerung, stellen die Bachblüten nicht nur ein gutes Vorbeugemittel dar, sondern sind auch eine vorzügliche Ergänzung zu den Schüssler Salzen.

Bitte Schreibsachen mitbringen!

Martin Lamberts, Apotheker
Dienstag, 19. September, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 07

Der Einfluss von Zahn-Organ-Beziehungen

auf unsere Gesundheit
Einzelveranstaltung

Der Zusammenhang von unseren Zähnen und unserer Gesundheit wird durch das Wissen um bestehende Zahn-Organ-Beziehungen deutlich und verständlich.
Der Vortrag informiert über die bekannten Zahn-Organ-Beziehungen und zeigt Lösungsmöglichkeiten bei evtl. bestehenden Komplikationen auf.



Bitte bringen Sie Schreibsachen mit!

Martin Lamberts, Apotheker
Donnerstag, 21. September, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 08

Frauen im Wechsel

Einzelveranstaltung

… das ist nichts Außergewöhnliches.
Sich während der Wechseljahre aber fit, konzentriert und im Einklang mit sich selbst zu fühlen, ferner Ernährung, Bewegung, Entsäuerung und basische Körperpflege auf diesen Lebensabschnitt abstimmen zu können, das besprechen wir an diesem Abend.
Ein weiteres Thema ist die Einnahme von Hormonen, die wir ganz individuell “unter die Lupe nehmen”.

Brigitte Salzmann-Tilgen, Heilpraktikerin
Dienstag, 7. November, 18.30–21.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,00 ¤.

Bitte beachten Sie, dass auch für Vorträge eine vorherige Anmeldung erforderlich ist.
Ohne entsprechende Voranmeldung können diese Veranstaltungen nicht durchgeführt werden.

39 09

Gesundheit beginnt in der Seele

Es ist faszinierend, wie das Verhalten des Menschen sich in den einzelnen Zellen und Organen widerspiegelt und neben einer hochwertigen Ernährung einen intensiven Einfluss auf die Funktionsprozesse aller Körper- und Gehirnzellen hat.
Dieses Seminar vermittelt wertvolle Hilfe für seelische und gesundheitliche Entwicklung und lässt Sie praxisnahe Wege zu einem gesunden und erfüllten Leben entdecken.

Angelika Wirz,
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
donnerstags, 18.00–20.30 Uhr,
Beginn: 5. Oktober,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
2 Abende, 15,00 ¤.

39 10

Höre auf deinen Körper

Jedem Menschen obliegt es, auf seinen Körper, seinen Geist und seine Gefühle zu achten und sie gesund zu halten. Nur so kann das Leben sich harmonisch entfalten.
In diesem Seminar werden Sie Wegweiser und Übungen kennen lernen, wie ein Handeln in Einklang mit unserem Körper und seinen Botschaften unsere innere Harmonie und unser Wohlbefinden fördern.
Das Seminar ist als Fortsetzung des Seminars “Gesundheit beginnt in der Seele” sinnvoll; es ist aber auch für Neueinsteiger geeignet.

Angelika Wirz,
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
dienstags, 18.00–20.30 Uhr,
Beginn: 7. November,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
2 Abende, 15,00 ¤.

39 11

Die homöopathische Hausapotheke
Einzelveranstaltung

Homöopathische Einzelmittel, die für eine gute Hausapotheke notwendig sind, werden vorgestellt und besprochen.
Es besteht die Möglichkeit, an einem kostenlosen Sondertermin, der während des Vortrages bekannt gegeben wird, für sich eine Hausapotheke zusammenzustellen.

Bitte bringen Sie Schreibsachen mit!

Martin Lamberts, Apotheker
Montag, 25. September, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 12

Aromatherapie

Die Aromatherapie ist eine der ältesten Heilmethoden, die über den Geruchssinn und die Haut einen positiven Einfluss auf unser körperliches und seelisches Befinden ausüben.
Der Einsatz von ätherischen Ölen, die den Geruch von Blüten, Früchten oder Kräutern verströmen, war in früheren Kulturen der Menschheit sehr verbreitet. Leider geriet das Wissen darum fast in Vergessenheit. Seit einigen Jahren wird dieses Heilverfahren zunehmend wieder entdeckt und erforscht.
Sie erhalten eine Einführung in die Aromatherapie mit ausführlichen Informationen über Wirkungsweisen und Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle.
Es werden 15 häufig verwendete Öle vorgestellt; ferner erhalten Sie Kriterien, woran Sie ein gutes Öl erkennen können.

Elke Stanke, Dipl.-Lebensmitteltechnologin
Mittwoch, 22. November, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 13

Kinesiologie – Ein junger Baum mit alten Wurzeln
ein Orientierungsabend

Die Kinesiologie hat sich Mitte der 60er Jahre aus den Reihen der Chiropraktiker entwickelt. In Folge haben sich verschiedene Richtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten herausgebildet. Was steckt hinter dem “Rubbeln” von Punkten, der “liegenden Acht” oder dem “Ohren ausfalten”?
Allen Richtungen gemeinsam ist der Muskeltest, der als körpereigenes Rückmeldesystem verstanden werden kann.
Worin unterscheiden sich die verschiedenen Richtungen, wie “Angewandte Kinesiologie”, “Touch for Health”, “Edukinestetik”, “Psychokinesiologie nach Klinghardt”, “Three In One Concepts” u.a.?
Was kann der Muskeltest und was kann er nicht? Wo kann ich mich oder mein Kind “testen” lassen oder die Techniken selbst erlernen, welche Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten gibt es und welche Richtung ist die passende für mein Vorhaben?
Der Vortrag spricht besonders diejenigen an, die an Fortbildung und persönlichem Wachstum interessiert sind und/oder kinesiologische Kenntnisse in ihren Beruf integrieren wollen. Es werden Informationen vermittelt, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen aufgezeigt und Raum für spezielle Fragen gegeben.

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Three in One Advanced Facilitator
Dienstag, 26. September, 19.00–21.30 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 14

Kinesiologie
Einführung in die Übungen

Energieblockaden können zu Unwohlsein, Krankheiten und auch zu Lernstörungen führen. Ziel der Kinesiologie ist es, einen optimalen Energiefluss im Körper zu ermöglichen und ihn dadurch in Balance zu bringen.
Über den Muskeltest besteht die Möglichkeit, Energieblockaden aufzuspüren und zu beheben. Dabei kann auch gezielt Zugang zu evtl. behindernden Gedanken- und Gefühlsmustern gefunden werden, und diese können transformiert werden.
Die Kinesiologie bietet vielfältige Korrekturmöglichkeiten. Das System “Touch for Health / Gesund durch Berühren” bietet zum Beispiel über die chinesische Meridianlehre an, durch Bewegungsübungen (Berühren, Massieren von Reflexpunkten …) den Fluss der Körperenergien zu harmonisieren, um so die Abwehrkräfte zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.
Die “Edukinestetik / Lernen mit Bewegung” nach Paul Dennison ist zu einer anerkannten Lernmethode der 90iger Jahre in Amerika ernannt worden.
In Theorie und Praxis werden Einblicke in die gesundheits- und lernfördernden Übungen der Kinesiologie gegeben und die vielen Möglichkeiten zur Verbesserung des Wohlfühlens im Alltag aufgezeigt.

Hildegard Scheel, anerk. Lehrerin für EduK, TfH und Three in One Concepts
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 4. Oktober,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
2 Abende, 9,00 ¤.

Leichter lernen ohne Stress
ein Angebot für Kinder mit Eltern im Alter von 7 bis 11 Jahren

An einem Samstag werden den Kindern durch Malen, Basteln und Bewegung Übungen aus der Kinesiologie vermittelt, die das Lernen fühlbar leichter und effektiver machen und die begleitenden Elternteile erhalten einen Einblick in die drei Dimensionen des Denkens und erfahren etwas über Entstehung, Funktion und Auflösung von Lernblockaden.
siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

39 15

Die Astrologie des Ayurveda

Jyotish, die indische Astrologie, ist eine der vedischen Wissenschaften, welche genau wie Ayurveda – als indische Heilkunst bekannt – an den Universitäten in Indien als Studiengang angeboten wird.
Jyotish wird auch als die Wissenschaft vom Licht bezeichnet, durch welche der Blick in die Zukunft ermöglicht wird. Es können Umstände beschrieben werden, wann sich welche Ereignisse präsentieren, wodurch man die Möglichkeit erhält, sich gut vorzubereiten.
An diesem Abend erhalten Sie eine kleine Einführung über den Aufbau des Horoskopes und einige prominente Fallbeispiele.

Stefan Lange, Indischer Astrologe, Feng Shui Berater
Mittwoch, 4. Oktober, 19.00–21.30 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 16

Vitale Energie durch Feng Shui
Einführungsseminar in die Lehre des Feng Shui
Wochenendseminar

Der Einfluss von Gebäuden auf die Vitalität des Menschen ist enorm. Die Energiequalitäten und Schwingungen im Raum können den Menschen jeweils in seiner körperlichen und mentalen Leistung sowie seinem Wohlbefinden unterstützen. Nach Feng Shui-Kriterien sind viele unserer Gebäude jedoch “kranke” Häuser; entsprechend reagieren Menschen mit Müdigkeit, Erschöpfung oder auch Krankheiten.
Das Wissen um die Geometrie, den Energiefluss, die Himmelsrichtungen und die Erdenergien sowie das Wissen um Formen, Farben und Materialien wird im asiatischen Raum seit Jahrtausenden umgesetzt.
Bei richtiger Anwendung erzeugt Feng Shui vitale Energie und fördert Wohlbefinden und Harmonie.
In diesem Seminar lernen Sie die Gesetzmäßigkeiten des Qi kennen, erhalten Empfehlungen für die Wohnraumgestaltung und Anregungen, wie Sie die vitale Energie in Ihrem persönlichen Umfeld verbessern können.

Sehr gerne können Sie zu diesem Seminar Ihre Hauspläne (auf Folie) mitbringen!

Hartmut Kienitz, Autorisierter Lehrer des QI-MAG® Feng Shui & Geobiologie Institute
Samstag, 25. November, 10.00–17.00 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
6 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

39 17

Feng Shui für Büro und Geschäftsräume
neue Impulse für den Erfolg

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Geschäfte durchaus besser laufen könnten? Fühlen Sie sich im Büro gestresst und mangelt es Ihnen an Konzentration?
Dann sollten Sie sich für Business Feng Shui interessieren!
Mit einer angenehmen Raumgestaltung können Sie Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit steigern, ebenso ein verstärktes Interesse und Wohlgefühl bei Ihren Kunden erzeugen.
An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick, welche Möglichkeiten der Optimierung die Kunst des Feng Shui bieten kann. Beleuchtet werden u.a. die Interaktion zwischen Geschäftspartnern, welche Richtungen sind besonders günstig, wo und wie sollte der Schreibtisch platziert werden, welche Farben, Formen und Materialien nehme ich, was sollte in Bezug auf Elektrosmog beachtet werden?

Stefan Lange, Feng Shui Berater, Baubiologe
Donnerstag, 7. Dezember, 19.00–21.30 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 18

Räucherzeremonien für Haus und Wohnung

Beruhigte Räume mit wundervoller Ausstrahlung schaffen

So fremd das Räuchern für unseren Kulturkreis auch sein mag, für die Menschen in Asien und Afrika gehört es zum täglichen Leben. Das Räuchern ist für sie genauso wichtig wie ein Arztbesuch bei uns. Wer von Ihnen schon einmal in Asien war, konnte dort sicherlich erleben, mit welcher Selbstverständlichkeit dort rituelle Räucherungen durchgeführt werden. Der Effekt ist eine wundervolle Atmosphäre mit beruhigten Räumen.
An diesem Abend möchten wir Ihnen zeigen, dass auch bei uns das Räuchern wunderbare Veränderungen für Körper, Geist und Seele bringen kann. Sie erhalten Informationen darüber, wann eine Hausräucherung Sie positiv unterstützen kann, was diese bewirkt, wo überall geräuchert werden kann, wie die Vorbereitungen und der Ablauf aussehen.

Iris Lange
Donnerstag, 7. Dezember, 19.00–21.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 19

Naturparfüm – das maßgeschneiderte Duftkleid

Wir wollen nicht die Duftnote von Chanel N° 5 am Küchentisch “nachbrauen”, aber Sie haben an diesem Abend die Gelegenheit, sich Ihren ganz individuellen Duft – als Spray, Parfümöl, Eau de Cologne – zu kreieren, der mit ihren persönlichen Gefühlen, Stimmungen und mit dem eigenen Lebensstil harmoniert.
Dabei erfahren Sie auch Wissenswertes über die Zutaten, die aus den unterschiedlichsten Pflanzenmaterialien gewonnen werden.
Und – noch ein kleiner Tipp: Ein “maßgeschneideter Duft” ist ein sehr persönliches Geschenk für den Mann, die Freundin, zu Weihnachten …

Die Unkosten für Rohstoffe und Behältnis werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Elke Stanke, Dipl.-Lebensmitteltechnologin
Mittwoch, 6. Dezember, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

Entspannung Yoga Autogenes Training

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Bitte bringen Sie eine Unterlage und warme Socken bzw. Gymnastikschuhe mit.

40 01

Meditation im buddhistischen Kloster

Wochenendseminar im Kloster Vien Giac

Meditation ist neben Ethik und Philosophie eine der Säulen des Buddhismus. Meditieren bedeutet “in die Mitte gehen und aus der Mitte kommen”; daher beinhaltet Meditation Achtsamkeit und Sammlung des Geistes. Der Weg in die Mitte ist nicht leicht, ist nicht nur eine Sache des Verstandes, sondern des ganzen Menschen mit allen seinen Fähigkeiten.
Außer den buddhistischen Hintergründen und der Praxis der Meditation – besonders des Chan-Buddhismus bzw. des Zen und auch des Theravada und des Amida-Buddhismus – werden wir uns auch kurz mit dem Begriff Meditation in der Mystik anderer Religionen beschäftigen.
Das Seminar findet in Hannover-Mittelfeld, in dem buddhistischen Kloster Vien Giac (Ort der vollkommenen Erleuchtung) statt. Es ist das Zentrum der religiösen Aktivitäten der vietnamesischen Buddhisten in Deutschland, in dem die Buddha-Lehre gelebt wird.
Ein vegetarisches Mittagessen und eine kurze Führung durch das Kloster sind vorgesehen.

Die Fahrt zum Kloster erfolgt in Privat-PKW oder in Fahrgemeinschaften auf eigene Kosten und Verantwortung. Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit wünschen. Gern erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS auch eine Wegbeschreibung.

Hugo Cardenas
Samstag, 11. November, 10.00–16.00 Uhr,
Kloster Vien Giac, Karlsruher Straße 6, Hannover (Treffpunkt dort um 9.50 Uhr – bitte kommen Sie pünktlich, da wir gemeinsam ins Kloster gehen),
5 Zeitstunden, 17,00 ¤ + 5,00 ¤ für das Mittagessen = 22,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

40 02

Atemtherapie

Wochenendseminar

Atemtherapie zählt zu den sog. “Alternativen Heilverfahren”.
Die Atmung reagiert unmittelbar auf psychische und physische Veränderungen. Obwohl die Atmung ununterbrochen unwillkürlich abläuft, kann sie auch willentlich gesteuert werden.
Die Technik der Therapie mit dem Atem ist das verbundene Ein- und Ausatmen. Dadurch lösen sich Blockaden, die unsere Lebensenergie beeinflussen. Verschüttete Teile unseres Wesens können so integriert und nutzbar gemacht werden. Der natürliche Atemrhythmus wird wieder hergestellt.
Das Seminar bietet eine Einführung in die Methode der Therapie mit dem Atem. Neben der Vorstellung des theoretischen Hintergrundes gibt es eine Einweisung in die Praxis der Atemtherapie und die Möglichkeit, die gewonnenen Erfahrungen für den Alltag nutzbar zu machen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Unterlage, eine Decke und evtl. wärmende Socken mit.

Susanne Matthews, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemlehrerin, Yogalehrerin
Freitag, 13. Oktober, 18.00–21.00 Uhr,
Samstag, 14. Oktober, 10.00–17.00 Uhr (mit Pausen),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
8,5 Zeitstunden, 28,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

40 03

Klangschalen-Workshop

Wochenendseminar

Eine Klangmassage, eine Klangmeditation … sollte man erleben, denn es ist unmöglich dieses Erlebnis in Worte zu fassen.
Der Ton der Klangschalen bringt die Seele zum Schwingen; es ist vergleichbar mit einem Stein, der ins Wasser fällt. Hier breiten sich konzentrische Wellen aus, die das Wasser in Bewegung setzen.
Da unser Körper zu 80% aus Wasser besteht, wird durch das Anschlagen der Klangschalen jede Zelle unseres Körpers in wohltuende Schwingungen versetzt.
Die Einsatzbereiche und Behandlungsmöglichkeiten mit Klangschalen sind sehr vielfältig; bei jeder Art chronischer, körperlicher und seelischer Spannungszustände wie zum Beispiel Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, Migräne, Gelenkbeschwerden hilft die Arbeit mit Klangschalen.
Entdecken Sie an diesem Tag die wohltuende Wirkung!

Die Dozentin stellt die Klangschalen zur Verfügung.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Unterlage, eine Decke und evtl. wärmende Socken mit.

Brigitte Salzmann-Tilgen, Heilpraktikerin
Sonntag, 12. November, 10.00–17.00 Uhr (mit Pausen),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

40 04

Reiki und Meditation

Wochenendseminar

Reiki bedeutet so viel wie “Universale Lebensenergie”.
Es ist eine alte Heilmethode, die Ende des 19. Jahrhunderts von dem Japaner Dr. Mikao Usui wieder entdeckt wurde. Reiki beruht auf der Annahme, dass uns eine universale Energie umgibt und durchdringt. Diese Energie kann über die Hände gezielt übertragen werden.
Reiki baut Stress ab, steigert das Wohlbefinden und bringt uns zurück in unsere Mitte.
Im Seminar erfahren die Teilnehmer, was Reiki ist, wie Reiki angewandt wird, die Geschichte von Reiki und vieles andere mehr.
Außerdem werden verschiedene Handpositionen für die Reiki Behandlung erlernt.
Hilfreich für ein Sich-Einlassen auf den Energiefluss sind Meditationen in Ruhe und in Bewegung, die Körper Geist und Seele entspannen.
Das Seminar beinhaltet keine Einweihung in die Reiki-Energie.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Unterlage, eine Wolldecke und wärmende Socken mit.

Hannelore Wallmann, Heilpraktikerin, Reiki-Lehrerin
Samstag, 25. November,
10.00–13.00 und 14.00–17.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Seminare zum Thema “Heilkraft des Lachens”

siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

40 05

Eine Reise zu mir selbst

Wochenendseminar

An diesem Nachmittag wollen wir nachspüren, was uns gut tut.
Ein etwas anderer Reiseführer für die “innere Wellness” bringt Sie zu sich selbst, schenkt Ihnen mehr Gelassenheit, weckt Ihre Lebensenergien und hilft wirksam gegen Stress und Stimmungstiefs.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Unterlage, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und wärmende Socken sowie eine “Kanne Tee” und eine Tasse mit.

Angelika Wirz, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Samstag, 4. November, 13.30–18.30 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
5 Zeitstunden, 17,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.



40 06

Mal abschalten – aber wie?

Vormittagsseminar

Entspannungsübungen helfen, Stress, Unruhe und Anspannung abzubauen. Wir werden neben dem autogenen Training auch mit Phantasiereisen, Atemübungen und einfachen Übungen aus der chinesischen Heilgymnastik (Qi Gong) unser inneres und äußeres Gleichgewicht stärken und somit gleichzeitig unser gesamtes Wohlbefinden fördern.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training, Qi Gong Lehrerin
freitags, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 22. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
11 Vormittage, 51,00 ¤.

40 07

T’ai Chi Chuan für Anfänger

und Teilnehmer mit einigen Vorkenntnissen
die 24 Übungen der Peking Schule, Yang-Stil

Diese langsamen, meditativ ausgeführten Bewegungen der chinesischen Bewegungskultur trainieren Körper, Geist und Seele gleichermaßen und führen zu mehr Beweglichkeit, besserer Konzentration und größerer Gelassenheit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, T‘ai Chi und Qi Gong Lehrerin
donnerstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Nadelberghalle, Nadelberg 5,
12 Abende, 40,00 ¤.

40 08

T’ai Chi Chuan

ab der 10. Sequenz

Dieses Seminar setzt Anfangserfahrungen in der Pekingform mit seinen insgesamt 24 Folgen (Yang Stil) voraus.
Wir beginnen mit der 10. Sequenz.
Das Seminar richtet sich auch an Teilnehmer, die die 10. bis 24. Form wiederholen bzw. auffrischen möchten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, T‘ai Chi und Qi Gong Lehrerin
mittwochs, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
12 Abende, 40,00 ¤.

40 09

Qi Gong

In diesem Semester sollen Übungen aus der Lehre der fünf Wandlungsphasen, die Harmonie und die fünf Räder vermittelt werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, T‘ai Chi und Qi Gong Lehrerin
dienstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
AWO-Kindergarten, Altenhäger Kirchweg 26,
10 Abende, 33,00 ¤.

40 10

Qi Gong

8 Übungen für den Alltag
Wochenendseminar

In China werden die “8-Qi-Gong-Übungen” fast wie selbstverständlich in den Alltag integriert.
Sie wurden aus klassischen Gesundheitsübungen und der Selbstverteidigungskunst entwickelt.
Ziel dieser Übungen ist, den Körper jeden Tag durchzuarbeiten.
Mit 5 bis 10 Minuten täglich ist es möglich, die Kondition zu verbessern. Durch ihren spezifischen Bewegungsablauf wirken sie jedoch nicht nur wie Gymnastikübungen, sondern Sie wirken auch auf den Qi-Fluss. Die Übungen eignen sich als Aufwärmübungen für andere Qi Gong Übungen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Elisabeth Scholze-Mader, Ausbildung T’ai Chi und Qi Gong, psychosoziale Kunsttherapeutin
Freitag, 6. Oktober, 19.30–21.00 Uhr,
Samstag, 7. Oktober, 16.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 8. Oktober, 10.30–12.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
5 Zeitstunden, 17,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Autogenes Training Progressive Muskelentspannung

Das Ziel des autogenen Trainings ist Entspannung, Erholung, Leistungs- und Konzentrationssteigerung und die Beseitigung vegetativer Störungen. Es trägt bei zur Steigerung der Fähigkeit, in Harmonie und ruhiger Gelassenheit zu leben.
Mit Hilfe des autogenen Trainings können Nervosität, Ängste, Schlafstörungen, Depressionen und Verkrampfungen abgebaut werden.
Die Progressive Muskelentspannung besteht in einem Wechsel von An- und Entspannung. Sie ist eine einfach zu erlernende Methode, die sehr gut in den Alltag integriert werden kann und so dem Stress entgegen wirkt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Schreibmaterial, eine Wolldecke, Wollsocken und eventuell ein kleines Kissen mit.

40 11

Autogenes Training

nach Prof. Dr. J.H. Schultz
und Progressive Muskelentspannung
Grundstufe

Hanna Stark, Seminarleiterin für Autogenes Training und Entspannungstherapie
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September (auch während der Herbstferien, am 18. und 25. Oktober; dann: VHS Celle, Trift 20),
Schulzentrum Burgstraße,
6 Abende, 30,00 ¤.

40 12

Autogenes Training

nach Prof. Dr. J.H. Schultz
und Progressive Muskelentspannung
Aufbaustufe

Hanna Stark, Seminarleiterin für Autogenes Training und Entspannungstherapie
mittwochs, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 20. September,
Schulzentrum Burgstraße,
4 Abende, 20,00 ¤.

Yoga

Yoga ist das Bemühen des Menschen um Harmonisierung seiner Lebensvorgänge. Der Teilnehmer lernt zunächst, sich körperlich, geistig und seelisch zu entspannen und die Wirkung zu erleben.
Dann werden die Vorgänge der natürlichen Atmung bewusst gemacht und geübt. Ausgewählte Körperhaltungen führen zur Beweglichkeit und Beherrschung des Körpers und seiner Harmonisierung und Kräftigung.

Mitzubringen sind bequeme und warme Sportkleidung, Wollsocken, rutschfeste Unterlage, Wolldecke und ein kleines Kissen, wenn Sie mögen.

40 13

Begegnung mit Hatha-Yoga
Kennen lernen, üben und erleben

Brigitte Ruthe-Mucha
montags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 18. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Abende, 50,00 ¤.

40 14

Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Ungeübte, die einen Einstieg in Yoga suchen oder für “alte Hasen”, die es noch einmal ganz genau wissen wollen. Sie werden hier die Gelegenheit haben, Ihren Körper intensiv wahrzunehmen und eigene Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen. In einfachen Haltungen sollen die Grundprinzipien des Yogas übend erfahrbar werden. Die Wahrnehmung des eigenen Atems in den Haltungen wird Ihnen ermöglichen, Ihre Aufmerksamkeit zu zentrieren und eine angemessene Übungspraxis zu finden.
Das Kursangebot ist in Anlehnung an das VHS-Buch “Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem” (Klett-Verlag) entstanden.

Ulrike Kühn, Yoga-Lehrerin
montags, 17.00–18.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
12 Abende, 56,00 ¤.

40 15

Hatha-Yoga
Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Durch einfache Yoga- und Atemübungen wollen wir den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Beweglichkeit und Innehalten üben.

Susanne Matthews, Yogalehrerin, Atemlehrerin
donnerstags, 17.00–18.30 Uhr,
Beginn: 28. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
14 Abende, 66,00 ¤.

40 16

Hatha-Yoga
Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Kursinhalte siehe oben.

Susanne Matthews, Yogalehrerin, Atemlehrerin
donnerstags, 18.40–20.10 Uhr,
Beginn: 28. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
14 Abende, 66,00 ¤.

Inline-Skaten

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

41 01

Inline-Skate-Saison
Zum Abschluss eine Herbsttour

Auf Rollen genießen wir die beginnende Herbstzeit und bevor wir unsere Skates dann winterfest verpacken, trainieren wir noch einmal unsere Ausdauer & Fitness.
Geübte und weniger geübte Skater können teilnehmen.

Reiner Ertel, A-Lizenz DIV
Samstag, 23. September, 14.00–16.00 Uhr,
Treffpunkt: Celle, Wernerusstr. 20,
2 Zeitstunden, 7,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bitte denken Sie an Schutzkleidung und Helm!

41 02

Inline-Skate-Saison
Zum Abschluss eine Herbsttour

Kursinhalte siehe oben.

Reiner Ertel, A-Lizenz DIV
Sonntag, 24. September, 10.00–12.00 Uhr,
Treffpunkt:
Garßen, auf dem Minimalparkplatz,
2 Zeitstunden, 7,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

41 03

Inline-Skaten
für Einsteiger

Ein Angebot für alle, die zwar Inline-Skates besitzen, diese bisher aber kaum ausprobiert haben.
Nach einer kurzen Gewöhnung an Skates und Schutzausrüstung erlernen Sie die Grundposition und die ersten Schritte mit den Skates. Danach üben Sie – um später nicht den nächsten Laternenpfahl zum Bremsen nutzen zu müssen – den Pflugstopp und/oder den Heelstopp.
Machen Sie sich fit für die nächste Inline-Skate-Saison!

Bitte bringen Sie Ihre Skates, Schutzkleidung für die Knie und Handgelenke und einen Helm (Fahrradhelm) mit.

Birgit Cewe, Übungsleiterin Präventionssport, C-Trainerin Speedskaten
mittwochs, 19.50–21.20 Uhr,
Beginn: 20. September,
das Angebot findet drinnen und in Celle statt; den genauen Treffpunkt können wir Ihnen aber erst vor Kursbeginn mitteilen!
4 Abende, 20,00 ¤.

41 04

Inline-Skaten
für Einsteiger am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Bitte bringen Sie Ihre Skates, Schutzkleidung für die Knie und Handgelenke und einen Helm (Fahrradhelm) mit.

Birgit Cewe, Übungsleiterin Präventionssport, C-Trainerin Speedskaten
freitags, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 22. September,
das Angebot findet drinnen und in Celle statt; den genauen Treffpunkt können wir Ihnen aber erst vor Kursbeginn mitteilen!
4 Vormittage, 20,00 ¤.

Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche
in den Herbstferien
siehe Bereich: Junge Volkshochschule

Gymnastik/ Bewegung/Tanz

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

41 05

Nordic Walking
am Vormittag

Nordic Walking unterscheidet sich von anderen Laufsportarten durch den Einsatz von Spezialstöcken.
So wird der Bewegungsapparat bis zu 30% besonders im Bereich von Fuß, Knie und Hüftgelenken entlastet. Außerdem werden durch den Stockeinsatz 70 bis 80 % der Körpermuskulatur trainiert. Verspannungen und Beschwerden im Bereich von Schulter und Nacken werden gebessert und teilweise auch beseitigt.
Regelmäßiges und richtiges Nordic Walking trägt zur Gewichtsreduktion, zur Verbesserung von Herz-/Kreislauffunktion sowie zur Stärkung der Abwehrkräfte bei, da es sich um eine Ganzjahressportart handelt.

Walking-Stöcke können für die Dauer des Kurses gegen eine Gebühr von 3,00 ¤ zur Verfügung gestellt werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen. Die Gebühr ist mit der Dozentin abzurechnen.
Bitte tragen Sie möglichst Sportsachen und festes Schuhwerk bzw. Walking-/Laufschuhe.

Marie-Luise Ertel, Nordic-Walking-Trainerin, Gesundheitsberaterin (UBG)
donnerstags, 9.00–10.30 Uhr,
Beginn: 5. Oktober (auch während der Herbstferien, 19. und 26. Oktober),
Treffpunkt:
Im Güldenen Winkel/Thaer’s Garten,
9 Vormittage, 39,00 ¤.

41 06

Nordic Walking

Kursinhalte siehe oben.

Walking-Stöcke können für die Dauer des Kurses gegen eine Gebühr von 3,00 ¤ zur Verfügung gestellt werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen. Die Gebühr ist mit dem Dozenten abzurechnen.
Bitte tragen Sie möglichst Sportsachen und festes Schuhwerk bzw. Walking-/Laufschuhe.

Horst Bernhardt, Übungsleiter für Sport und Entspannung in der Prävention
mittwochs, 17.00–18.30 Uhr,
Beginn: 20. September (auch während der Herbstferien),
Treffpunkt:
Im Güldenen Winkel/Thaer’s Garten,
10 Abende, 44,00 ¤.

Nicht vergessen!
Bitte bringen Sie zu den Gymnastikangeboten, die in der Trift stattfinden, neben Ihren Sportsachen auch eine Unterlage mit.

41 07

Funktionsgymnastik

Vormittagskurs

Eine gezielt gesundheitsbezogene Gymnastik hilft, körperlichen Beschwerden oder Schwächen vorzubeugen bzw. einer Verschlechterung entgegenzuwirken.

Monika Discher, Übungsleiterin
mittwochs, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

41 08

Funktionsgymnastik

Vormittagskurs

Kursinhalte siehe oben.

Monika Discher, Übungsleiterin
mittwochs, 10.10–11.10 Uhr,
Beginn: 20. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

41 09

Muskel-Aufbautraining für Gelenke

Unsere Gelenke, das Kniegelenk, die Hüfte … sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Wir werden für gesunde und kranke Gelenke ein spezielles Muskel-Aufbautraining durchführen.

Uta Grube, Sportpädagogin
donnerstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
11 Abende, 32,00 ¤.

41 10

Aufbauendes Rückentraining

Vormittagskurs

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
12 Vormittage, 35,00 ¤.

41 11

Wirbelsäulengymnastik

Durch diese Gymnastik soll eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur erreicht und ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben erlernt werden.
An einigen Abenden werden wir Übungen mit dem Pezziball ausprobieren. Die Dozentin wird dies vorher im Kurs bekannt geben.

Karin Dehning, Krankengymnastin
mittwochs, 19.10–20.10 Uhr,
Beginn: 20. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
11 Abende, 32,00 ¤.

41 12

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Karin Dehning, Krankengymnastin
mittwochs, 20.15–21.15 Uhr,
Beginn: 20. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
11 Abende, 32,00 ¤.

Bitte denken Sie daran, eine Unterlage mitzubringen!

41 13

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Vormittagskurs

Eine pflegerische Gymnastik für Frauen jeder Altersgruppe, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.
Im Gegensatz zu den meisten anderen Körperbereichen nehmen wir die Muskulatur des Beckenbodens kaum wahr; auch die Bauchmuskulatur vernachlässigen wir häufig. Erst bei Beschwerden wird uns die Wichtigkeit dieser Muskulatur bewusst.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, 10.10–11.10 Uhr,
Beginn: 21. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
11 Vormittage, 32,00 ¤.

41 14

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Vormittagskurs

Kursinhalte siehe oben.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, 11.15–12.15 Uhr,
Beginn: 21. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
11 Vormittage, 32,00 ¤.

41 15

Wassergymnastik

Vormittagskurs

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Die gesamte Figur wird gefestigt, Muskelverspannungen verschwinden und auch der sonst so beanspruchte Stützapparat ist durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.

Hinweis: Bei Vorerkrankungen – insbesondere bei Herz-Kreislauf-Problemen – ist vor Kursbeginn ein Arzt zu konsultieren!

Elke Liedtke, Sportlehrerin
mittwochs, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43,
14 Vormittage, 75,00 ¤.

41 16

Wassergymnastik

Vormittagskurs

Kursinhalte siehe oben.

Hinweis: Bei Vorerkrankungen – insbesondere bei Herz-Kreislauf-Problemen – ist vor Kursbeginn ein Arzt zu konsultieren.

Elke Liedtke, Sportlehrerin
mittwochs, 11.10–12.10 Uhr,
Beginn: 20. September,
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43,
14 Vormittage, 75,00 ¤.

41 17

Gymnastik für Problempunkte – intensiv

Vormittagskurs

Gezielte Übungen zur Straffung und Festigung der Problempunkte Bauch, Taille, Oberschenkel, Po.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, 10.00–11.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
11 Vormittage, 44,00 ¤.



41 18

Gymnastik für Problempunkte
Vormittagskurs

Kursinhalte siehe oben.

Christiane Abeln-Krumm, Sportlehrerin
dienstags, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

41 19

Gymnastik für Problempunkte
Vormittagskurs

Kursinhalte siehe oben.

Christiane Abeln-Krumm, Sportlehrerin
dienstags, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

41 20

Mollig – und fit!

Ein Angebot für alle, die Probleme mit ihrem Körpergewicht haben, sich aber dennoch in einer Gruppe Gleichgesinnter sportlich und gymnastisch betätigen wollen.
Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Leistung, sondern die Freude an der Bewegung.
Keine Scheu – den anderen geht's genau wie Ihnen!

Martina Herrmann, Sportlehrerin
dienstags, 17.00–18.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
11 Nachmittage, 32,00 ¤.

41 21

Gymnastik für den ganzen Körper
Vormittagskurs

Ein buntes Programm erwartet Sie mit vielen Übungen, die den ganzen Körper – vom "Scheitel bis zur Sohle" – ansprechen.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
11 Vormittage, 32,00 ¤.

41 22

Konditionsgymnastik für Herren

Aboubacar Sylla, Fitnesstrainer
donnerstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Turnhalle der Realschule Westercelle,
11 Abende, 32,00 ¤.

41 23

Bodyshaping

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Eine ausgewogene Kombination von Ausdauer- und Krafttraining mit Stretchanteilen.

Katrin Matthies, Fitnesslehrerin
dienstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
11 Abende, 32,00 ¤.

Bitte denken Sie daran, eine Unterlage mitzubringen!

41 24

Body – work – out

Ein Training, das vorwiegend der Kräftigung und Straffung unserer Muskulatur dient.



Katrin Matthies, Fitnesslehrerin
donnerstags, 20.10–21.10 Uhr,
Beginn: 21. September,
Nadelberghalle, Nadelberg 5,
11 Abende, 32,00 ¤.

41 25

Aerobic & viel mehr

Elemente aus dem Bereich Aerobic, Gymnastik und Entspannung werden sinnvoll miteinander verbunden. So entsteht ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, das die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt.

Ramona Renz
dienstags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Abende, 29,00 ¤.

41 26

Jazzgymnastik und Jazzdance
für Anfänger

Monika Wäsche, Übungsleiterin
montags, 20.00–21.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Gymnastikraum der Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstraße 1,
11 Abende, 32,00 ¤.

41 27

Jazzdance
für Fortgeschrittene

Susanne Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 13. September,
Gymnastikraum der Realschule Westercelle,
10 Abende, 44,00 ¤.

41 28

Orientalischer Tanz – "Raks Sharki"
Grundstufe

Der orientalische Tanz gilt als der älteste und zugleich weiblichste aller Tänze. Er ist ein sehr kommunikativer Tanz, den Frauen miteinander und auch füreinander tanzen können.
Der orientalische Tanz gehört zu den wenigen Tanzformen, bei der die Betonung auf der Isolierung bestimmter Körperteile liegt. Diese Isolationsübungen vermitteln ein intensives Verständnis für den eigenen Körper. Es wird gelernt, jeden Muskel und die Gelenke einzeln zu bewegen. Der Körper wird dadurch geschmeidiger.

Bitte bringen Sie ein Tuch für die Hüften und Gymnastikschuhe mit.

Christine Witting
mittwochs, 17.45–18.45 Uhr,
Beginn: 13. September,
Gymnastikraum der Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstraße 1,
12 Abende, 40,00 ¤.

41 29

Orientalischer Tanz – "Raks Sharki"
Mittelstufe

Es wird das Verständnis der orientalischen Musik nahe gebracht und in geschmeidige, fließende Bewegungen des Körpers umgesetzt.
Weiter werden Isolationsübungen – koordiniert mit dem Tanzstock – zur Unterstützung der einzelnen Tanzschritte erarbeitet.
Zum Abschluss zeigen wir Ihnen, wie mit sinnlichen Akzenten und außergewöhnlich raffinierten Elementen der Schleier in den orientalischen Tanz integriert werden kann.

Bitte bringen Sie ein Hüfttuch, Gymnastikschuhe – und wenn vorhanden – einen Tanzstock und Schleier mit.

Christine Witting
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 13. September,
Gymnastikraum der Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstraße 1,
12 Abende, 40,00 ¤.

41 30

Orientalischer Tanz – "Raks Sharki"
für Fortgeschrittene

Nach dem warm-up mit Isolations- und Koordinationsübungen erarbeiten wir verschiedene Tänze, so den Hi-e-bas, den Stocktanz, Tänze mit dem Schleier, den Schimmy … und den Umgang mit den Zimbeln, die sofort mit Tanzschritten kombiniert werden.

Bitte bringen Sie Gymnastikkleidung und Gymnastikschuhe mit, außerdem – wenn vorhanden – ein Hüfttuch, Tanzstock, drei Schleier und Zimbeln.

Christine Witting
mittwochs, 20.10–21.10 Uhr,
Beginn: 13. September,
Gymnastikraum der Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstraße 1,
12 Abende, 40,00 ¤.

41 31

American Line Dance
Wochenendseminar

Let's go… auf geht's in den Wilden Westen. Nicht mit Colt und Lasso, sondern mit fetziger Country Musik.
Wir wollen tanzen, wie einst die Cowboys in Texas – Line Dance.
Wie der Name schon sagt, alle in einer Linie mit den gleichen Schrittfolgen. Mit Klatschen, Stampfen, Kicken werden die



Schritte rhythmisch zur Musik begleitet. Zur Abwechslung sind Drehungen und Richtungswechsel eingebaut.
Eine Altersgrenze gibt es nicht und auch ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie feste Schuhe ohne färbende Sohle (auch keine “Krepp- oder Gummisohle”) und etwas zu trinken mit.

Corina Jensen, Übungsleiterin von “Loose Boots”
Freitag, 8. Dezember, 19.00–21.00 Uhr,
Samstag, 9. Dezember, 14.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 10. Dezember, 10.00–13.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
8 Zeitstunden, 27,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

41 32

Tango Argentino
Wochenendseminar

Aller Anfang ist schwer, doch lassen Sie sich von diesem leidenschaftlichen Tanz inspirieren … Rhythmus erleben, mit Hand & Fuß, Kopf & Körper darin eintauchen, während jede Faser unter Spannung steht, das will gelernt sein!
Tango ist ein Paartanz, es wäre daher gut, wenn Sie sich zu zweit anmelden könnten.

Bitte bringen Sie Schuhe mit glatten (Leder-) sohlen und etwas zu trinken mit!

Peter Briem, ADTV Fachtanzlehrer
Freitag, 22. September, 20.10–22.10 Uhr,
Samstag, 23. September, 16.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 24. September, 13.00–15.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

41 33

Tango Argentino
Wochenendseminar

Kursinhalte siehe oben.

Bitte bringen Sie Schuhe mit glatten (Leder-) sohlen und etwas zu trinken mit!

Peter Briem, ADTV Fachtanzlehrer
Freitag, 17. November, 20.10–22.10 Uhr,
Samstag, 18. November, 16.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 19. November, 13.00–15.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

41 34

Salsa & Merengue
Tanzen nach lateinamerikanischen Rhythmen
Wochenendseminar

Lebensfreude und Spaß an der rhythmischen Bewegung des Körpers zu den Klängen der lateinamerikanischen Musik und natürlich die grundlegenden Schrittfolgen des Salsa und Merengue werden wir Ihnen in diesem Workshop näher bringen.
Diese Musik und dieser Tanz wird Sie für ein paar Stunden verzaubern.
Salsa und Merengue sind Paartänze, es wäre daher gut, wenn Sie sich zu zweit anmelden könnten.

Bitte bringen Sie Schuhe mit glatten (Leder-) sohlen und etwas zu trinken mit!

Peter Briem, Tanzlehrer
Freitag, 22. September, 18.00–20.00 Uhr,
Samstag, 23. September, 14.00–16.00 Uhr,
Sonntag, 24. September, 11.00–13.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

41 35

Salsa & Merengue
nach den Grundschritten …
Wochenendseminar

Sie haben die ersten Salsa & Merengue Schritte schon ausprobiert? Sie möchten die Grundschritte festigen aber auch neue Schrittfolgen und Drehungen dazu lernen? Dann ist dieses Aufbauseminar genau richtig für Sie!

Bitte bringen Sie Schuhe mit glatten (Leder-) sohlen und etwas zu trinken mit!

Peter Briem, ADTV Fachtanzlehrer
Freitag, 17. November, 18.00–20.00 Uhr,
Samstag, 18. November, 14.00–16.00 Uhr,
Sonntag, 19. November, 11.00–13.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Tanz
siehe Bereich: Älter werden – andere Perspektiven

Badminton
siehe Programm der Außenstelle Hambühren, H 7.

Tennis
siehe Programm der Außenstelle Hambühren, H 8.

Kochen, Backen Haushaltsführung

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Eine schriftliche Anmeldung ist für alle Koch- und Backkurse erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Bei Abmeldungen müssen die angegebenen Lebensmittelkosten berechnet werden, wenn die Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn erfolgt (siehe auch unter „Abmeldung“, Seite 5).

Bitte bringen Sie zu den Koch-/ Backkursen Topflappen, Geschirrtuch, ein kleines Küchenmesser und evtl. einen Behälter für übrig gebliebene Speisen mit!

42 01

Die französische Küche
für Gourmets und solche, die es werden möchten

Die französische Küche ist immer noch die beste Küche der Welt mit all ihren frischen, vielfältigen und besonders hochwertigen Zutaten. Die Raffinessen in der Vor- und Zubereitung der einzelnen Speisen geben dieser Küche dann noch das besondere “Tüpfelchen auf dem i”.
Wir kochen ein exzellentes Fünf-Gänge-Menü, an jedem Kochabend einen Gang.

Dieter Gefeke, Küchenmeister
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 1. November,
Schulzentrum Burgstraße,
5 Abende, 44,00 ¤ + 28,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 72,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden mit dem Dozenten abgerechnet.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 02

Treffpunkt Italien

„Manche Menschen richten sich ihr Leben so ein, dass sie von Vorspeisen und Beilagen leben. Das Hauptgericht lernen sie nie kennen“ (Gasset).
Spätestens mit der Teilnahme an diesem Koch-Seminar wird das ein Ende haben!

Abend für Abend werden wir gemeinsam ein köstliches und vielseitiges Menü mit viel Gemüse und gesundem Olivenöl zubereiten. Nach zwei bis drei italienisch leichten Vorspeisen folgen jeweils ein interessantes Nudel-, Fleischgericht und/oder Fischgericht mit passenden Beilagen.
Zum Menü backen wir Brot und bereiten eine aromatische Kräuterbutter zu. Selbstverständlich müssen wir dann in gemütlicher Runde auch kosten, ob alles gut gelungen ist. Bei Cappuccino, Espresso und einem leckeren Nachtisch belohnen wir uns für die Mühe der Zubereitung.
Was wäre aber ein italienisches Essen ohne Wein? Deshalb steht dabei über allem Friedrich Hebbels Weisheit: „Der Wein ist die edelste Verkörperung des Naturgeistes"!

Michela Hamilton-Esposito
montags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 30. Oktober,
Schulzentrum Burgstraße,
5 Abende, 44,00 ¤ + 20,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 64,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden mit der Dozentin abgerechnet.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 04

Mittel- und südamerikanische Küche

Chile, Mexiko, Argentinien, Venezuela … aus diesen Ländern kochen, kosten & genießen wir gemeinsam traditionelle Gerichte.

Paulina Pieper
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 4. Oktober,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 18,00 ¤ + 15,00 ¤ Lebensmittelkosten = 33,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bitte denken Sie daran, zu den Kochkursen ein Geschirrtuch, ein kleines Küchenmesser und evtl. einen Behälter für übrig gebliebene Speisen mitzubringen!

42 05

Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delikater, bekömmlicher und zugleich so würzig und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel Gemüse und Kräuter geben Duft und Farbe, wenig Fett und tierische Lebensmittel machen das Essen so bekömmlich und – ob feurig scharf oder samtig mild, ob etwas ausgefallen oder ganz einfach – bei der Fülle von Rezepten kommt jeder Genießer auf den Geschmack und vielleicht auch auf eine etwas andere "Weihnachtsküche"?

Panprapai Vieth
montags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 27. November,
Küche der Realschule Westercelle,
Schulstraße 4,
4 Abende, 35,00 ¤ + 20,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 55,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden mit der Dozentin abgerechnet.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.



42 03

Mittelmeerküche

Was ist das Besondere an dieser Küche? Weshalb essen die Menschen rund um's Mittelmeer viel gesünder?
Ganz einfach, sie verwenden wertvolle, möglichst frische Lebensmittel mit hohem bioaktivem pflanzlichem Anteil und sie nutzen das natürliche gesundheitsfördernde Aroma der Kräuter und Gewürze.
Was können wir davon übernehmen und alltagstauglich mit angemessenem Zeit- und Materialaufwand in die Praxis umsetzen?
Wir kochen leckere (neue) Gerichte aus dem mediterranen Raum und speisen – nach getaner Arbeit – in geselliger Runde begleitet von vielen Urlaubsgeschichten.

Brigitte Kirchner, Ernährungsberaterin
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Schulzentrum Burgstraße,
3 Abende, 26,00 ¤ + 18,00 ¤ Lebensmittelkosten für 3 (!) Abende einschließlich Wasser & Wein = 44,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 06

Kochen mit dem Wok

Der Wok erobert unsere Küche, mehr und mehr …
Das "Küchenwunder" aus China findet auch bei uns immer mehr Liebhaber. Mit tollen Rezepten, die nicht nur aus Asien stammen, werden Sie die Vielfältigkeit des Woks kennen lernen.
Garen, Braten, Kochen … alles ist möglich!

Kexun Busch
dienstags, 18.00–21.00 Uhr,
Beginn: 7. November,
Küche der Blumläger Schule, Blumlage 42,
4 Abende, 35,00 ¤ + 16,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 51,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden mit der Dozentin abgerechnet.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bitte denken Sie daran, zu den Kochkursen ein Geschirrtuch, ein kleines Küchenmesser und evtl. einen Behälter für übrig gebliebene Speisen mitzubringen!

42 07

Peking Ente & din sum

das gehört zur Chinesischen Küche

Peking Ente & din sum sind zwei typische chinesische Köstlichkeiten, die wir zu jeder Jahreszeit genießen können.
Lernen Sie diese fast klassischen, chinesischen Köstlichkeiten kennen …

Kexun Busch
dienstags, 18.00–21.30 Uhr,
Beginn: 12. Dezember,
Küche der Blumläger Schule, Blumlage 42,
2 Abende, 20,00 ¤ + 20,00 ¤ Lebensmittelkosten = 40,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 08

Suppenküche

in großer Auswahl

Heiß … "deftig oder zart", "dick oder dünn", "cremig oder klar" am besten gleich für zwei Tage gekocht, das ist dann nicht nur "praktisch" sondern auch lecker und gesund.
In dieser "Suppenküche" probieren und kosten Sie in großer Auswahl Suppen & Eintöpfe und Sie werden sich auf Spurensuche nach vergessenem Suppengemüse machen.

Anneliese Stadie
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 18,00 ¤ + 14,00 ¤ Lebensmittelkosten = 32,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 09

Vegetarische Tellergerichte

Freuen Sie sich auf farbenfrohes Gemüse mit Beilagen. Gerade für besondere Gelegenheiten sind nett zurechtgemachte Tellergerichte ein Augenschmaus – und gut schmecken sollen sie natürlich auch.
Hergestellt werden Salatkompositionen, Soßen, Suppen, warme Gemüse-, Getreide- und Kartoffelgerichte sowie Nachspeisen. Alles wird aus naturbelassenen Zutaten vollwertig zubereitet und dekorativ serviert.

Karin Weßler, Gesundheitsberaterin (GGB)
dienstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 7. November,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 18,00 ¤ + 9,00 ¤ Lebensmittelkosten = 27,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten

siehe Bereich: Gesundheit

42 10

Soja

und was sonst noch auf dem Feld wächst!

Wir kochen leckere und leichte Menüs für Vegetarier, für solche, die es werden wollen oder für alle, die einfach viel öfter mal ohne Fleisch auskommen möchten.
Soja und "was sonst noch auf dem Feld wächst" ist lecker und leicht zuzubereiten.
Immer wieder hören und lesen wir, dass tierisches Eiweiß säurebildend und – im Überfluss genossen – für eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten mit verantwortlich ist, dass zuviel Kohlenhydrate uns mehr schaden als nützen …
Wie aber bekommen wir genügend Proteine, die unser Körper, egal ob jung oder alt, so dringend benötigt?! Statt viel komplexer Kohlenhydrate kochen wir nach den Grundsätzen "Low Cab" oder "Glyx" und lernen, wie wir uns einfach, lecker und gesundheitsfördernd ernähren können und so gut gewappnet für unser modernes Leben sind.

Brigitte Kirchner, Ernährungsberaterin
dienstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 21. November,
Schulzentrum Burgstraße,
3 Abende, 26,00 ¤ + 18,00 ¤ Lebensmittelkosten für 3 (!) Abende einschließlich Wasser & Wein = 44,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 11

Sind Sie sauer?

Dann könnte Ihnen vielleicht auch eine veränderte Ernährung helfen. Wir bereiten Gerichte zu, die den Säure-Basen-Ausgleich unseres Körpers unterstützen, die für unsere "Alltagsküche" gut geeignet sind, Ihnen viele Ideen mit auf den Weg geben und (selbstverständlich) Ihnen und der Familie schmecken werden.
Lassen Sie sich überraschen!

Petra Grieße, Diätassistentin
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 23. November,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 18,00 ¤ + 12,00 ¤ Lebensmittelkosten = 30,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 12

Tütensuppen lebt wohl

endlich kann ich kochen!

Wie kann man das Chaos in der Küche vermeiden und im Handumdrehen unkomplizierte Gerichte zaubern? Was ist eine Mehlschwitze? Was kann man mit Kartoffeln anfangen? Wie trenne ich ein Ei? Wie kann man tolle Suppen ohne Tüte kochen? Pizza, einmal nicht aus dem Kühlregal!
Schnelle, einfache, leckere und die Gesundheit fördernde Gerichte mit Elementen aus der asiatischen und der Mittelmeerküche werden unsere Kochthemen sein.
Eingebettet ist das ganze in viele praktische Tipps bei der Auswahl der Lebensmittel, dem "Handwerkszeug" und der Organisation des "Tatortes Küche".
Angesprochen sind ganz besonders ungeübte und unerfahrene Köchinnen und Köche, die auf Fertiggerichte "Null-Bock" haben und in einer Gruppe Gleichgesinnter mit Spaß, Ernst & Tatendrang den Kochlöffel in die Hand nehmen möchten.

Brigitte Kirchner, Ernährungsberaterin
montags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
Schulzentrum Burgstraße,
3 Abende, 26,00 ¤ + 18,00 ¤ Lebensmittelkosten für 3 (!) Abende einschließlich Wasser & Wein = 44,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kochen für Männer

siehe Programme der Außenstelle Eschede, E 24,
und Außenstelle Lachendorf, L 39

42 13

Gebäck & Kuchen

… das gehört zur Weihnachtszeit dazu und unser Körper verträgt um diese Zeit auch gut ein paar Kalorien mehr.
Vollwertig und lecker, süß und weniger süß werden unsere Kreationen sein, die große und kleine Leute gleichermaßen gern naschen.

Petra Grieße, Diätassistentin
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 7. Dezember,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 18,00 ¤ + 12,00 ¤ Lebensmittelkosten = 30,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 14

Kompaktwissen Wein

Wissenswertes, Interessantes und für unseren Gaumen Schmeichelhaftes erwartet Sie!
Kompaktwissen Wein heißt, dass wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:
- die Arbeit im Weinberg und im Weinkeller
- Sinnesschulung
- Rebsortenkunde
- u n d (natürlich) die themenbezogene Verköstigung verschiedener Weine.

Martina Kremmeicke,
anerk. Beraterin für deutschen Wein (DWI)
freitags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 20. Oktober (die ersten beiden Termine finden in den Herbstferien statt),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
3 Abende, 20,00 ¤ (hinzu kommen ca. 7,50 ¤ Weinumlage, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 15

Die Burgunderfamilie

kennen lernen & genießen

Mit trocken ausgebauten Weinen der Burgunderfamilie wollen wir Gaumen und Sinne ein wenig verwöhnen und schulen.
Schmecken und erleben Sie die verschiedenen Burgunderreben und deren Verwandte bei einem kleinen Streifzug durch deutsche Weinbauregionen.
Die acht eigentlichen Burgunderfamilienmitglieder werden vorgestellt und verköstigt. Bei der Verköstigung wird u.a. auf die Weinarten, Ausbau (Holzfass) und die Burgundertypen (geschmacklich "Burgunder" aber nicht zur Familie gehörend) eingegangen.

Martina Kremmeicke,
anerk. Beraterin für deutschen Wein (DWI)
Mittwoch, 22. November, 19.30–21.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,00 ¤ (hinzu kommen ca. 7,00 ¤ Weinumlage, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 16

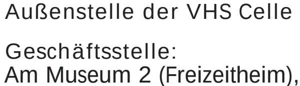
Alte und neue Rebsorten

Weintrends in Deutschland

Seitdem die Rebsorte Dornfelder so erfolgreich aus einem Schattendasein als Deckrotwein hervorgetreten ist, ist viel Neues gezüchtet und vor allem zugelassen worden. Acolon, Cabernet Dorsa und Cabernet Mitos sind nur einige "Neue" neben dem bekanntesten – dem Regent.
Gegenläufig zu diesem Trend werden viele alte Rebsorten wieder kultiviert. So sind Rebsorten wie der Auxerrios, St. Laurent und Frühburgunder häufiger wieder in Weinkarten zu finden.

Martina Kremmeicke,
anerk. Beraterin für deutschen Wein (DWI)
Freitag, 1. Dezember, 19.00–21.15 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,00 ¤ (hinzu kommen ca. 7,00 ¤ Weinumlage, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Volkshochschule Bergen
Außenstelle der VHS Celle



Geschäftsstelle:
Am Museum 2 (Freizeitheim),
29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 47 02 77
während der Anmeldezeiten und der wöchentlichen Sprechstunde (nicht in den Ferien),
außerhalb der Anmeldezeiten:
(0 50 51) 7 02 77 (werktags/vormittags) oder
(0 50 51) 33 33 (nachmittags) oder
(0 50 51) 24 56 (abends)

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 051 121 473

Leitung:
Heike Dageförde und Wilfried Lilie

Anmeldung:
Montag, 4. September, 16.00–18.00 Uhr,
Dienstag, 5. September, 17.00–18.00 Uhr,
Donnerstag, 7. September, 17.00–18.00 Uhr,
Dienstag, 12. September, 17.00–18.00 Uhr,
Donnerstag, 14. September, 17.00–18.00 Uhr.

Für Kurse mit „Begrenzter Teilnehmerzahl" ist eine rechtzeitige Anmeldung bei gleichzeitiger Entrichtung der Kursgebühr erforderlich.

Wichtiger Hinweis: Ab diesem Semester finden keine Kurse mehr in der Eugen-Naumann-Schule statt. Gastgeberin für viele Kurse ist nunmehr die Anne-Frank-Schule, Amtland 28, 29303 Bergen. Wir bitten um Beachtung.

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die wöchentliche Sprechstunde findet bis zum 5. Oktober 2006 jeweils donnerstags im Freizeitheim Bergen, Am Museum 2, von 17.00–18.00 Uhr statt. Für die Zeit danach bitten wir um telefonische Kontaktaufnahme unter den obigen Telefonnummern.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



B 1

Ab durch die Mitte .... von Deutschland!

Studienreise vom 21. bis 28. Juli 2007
1. Woche der niedersächsischen Sommerferien

Eine Studien- und Erlebnisreise in das Land südlich des Harzes mit Geschichte, Kultur, Landschaft und Begegnungen.
Vorläufiges Reiseprogramm: Tages- und Halbtagesfahrten nach Weimar (u.a. Bach, Goethe, Schiller), Stolberg (Fachwerkstadt, Thomas Müntzer, Josephskreuz, Straße der Lieder), zum Kyffhäuserdenkmal, zum Bauernkriegspanorama Bad Frankenhausen (monumentales Rundgemälde als Spiegelbild der Welt zur Zeit der Reformation von Werner Tüpke), zur Gedenkstätte Dora-Mittelbau mit Stollenbegehung (V1/V2-Produktion) und nach Nordhausen, sowie durch die Goldene Aue zum Rosarium nach Sangerhausen (ca. 5000 Rosenarten). Gelegenheit zur Fahrt mit der Harzquerbahn (historische Dampfeisenbahn) auf den Brocken (Zusatzkosten ca. 20,00 Euro).
Außerdem: Heimat- und Infoabend, Abend mit Livemusik, u.a. deutsche Musik aus DDR-Zeiten (Karat, Puhdys u.a.), Besuch einer Sommerfestspielaufführung, Stück noch nicht bekannt, Wanderung um die Burg Hohenstein, Bowling, Freibadbesuch, Rudern möglich. Reiseleitung mit individuellen, auf die Gruppe abgestimmten Hintergrundinformationen.

Reiseleitung: Wolfgang Hertwig, Rektor
Leistungen: Alle Fahrten im Komfortbus mit Klimaanlage und Bordtoilette,
Abfahrt ab Bergen: 21.7.2007, 8.00 Uhr,
Unterkunft im Landhotel Neustädter Hof (4 Sterne) in Einzel- und Doppelzimmern mit Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Menü, Harzer Bauernbuffet sowie 5-Gänge-Abschiedsmenü am Abend. Rechtzeitig vor der Fahrt findet ein Vorbereitungsabend statt, zu dem gesondert eingeladen wird.
Kosten: 460,00 ¤, verbindliche Anmeldung bis 15. Dezember 2006 (Anzahlung 100,00 ¤).

Hinweise zu den EDV-Kursen

Bitte bringen Sie zu allen EDV-Seminaren Schreibsachen mit.

Eigene Laptops können natürlich auch mitgebracht werden.

Für organisatorische Fragen oder die Anmeldung rufen Sie bitte die VHS Bergen zu den oben genannten Geschäftszeiten an oder richten Sie Ihre Fragen montags bis freitags zwischen 7.30 und 11.30 Uhr an Frau Dageförde unter 0 50 51 / 22 24.

B 2

Grundlagen der EDV 1

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personalcomputer arbeiten wollen. Er vermittelt die Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Kursinhalte:
- Aufbau und Funktionsweise der Computerhardware,
- Dateien und Programme sowie Dateiverwaltung,
- Arbeiten mit der grafischen Benutzeroberfläche MS-Windows,
- Arbeiten mit Zubehör und Anwendungsprogrammen,
- Unterschiede zwischen Windows 98 und Windows XP.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Johannes W. van IJzendoorn
dienstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 19. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
6 Abende, 48,00 ¤.

B 3

Grundlagen der EDV 2

Dieses Seminar ist die Erweiterung von dem Kurs EDV-Grundlagen 1.

Kursinhalte:
- Auffrischen der wesentlichen Inhalte aus Kurs 1 (Tastatur, Maus und praktische Computerbedienung),
- Umgang mit Datenträgern (Disketten, CD-ROM, Festplatte),
- Umgang mit und die korrekte Speicherung von Daten / Dateien,
- Zubehörprogramme von Windows.

Für diesen Kurs werden die Kenntnisse des Kurses EDV-Grundlagen 1 vorausgesetzt.

Johannes W. van IJzendoorn
freitags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 8. Dezember,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
5 Abende, 40,00 ¤.

B 4

Grundlagen der Textverarbeitung

Wollen Sie Ihre anfallenden Schreibarbeiten, sei es für private Schreiben, für Hobbys oder für Ihre Vereinsarbeit nicht mehr mit der Schreibmaschine, sondern mit einem Textverarbeitungsprogramm auf Ihrem Computer erledigen? Wollen Sie demnächst Einladungskarten u.a. selber gestalten? Am Beispiel des Programms MS-Word, einem der bekanntesten Programme, sollen die wesentlichen Funktionen einer Textverarbeitung von der Texterfassung bis zur Textgestaltung erprobt werden.

Die Teilnehmer sollten den Kurs EDV Grundlagen besucht haben oder vergleich-

bare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Kenntnisse in der Textverarbeitung sind nicht erforderlich.

Johannes W. van IJzendoorn
freitags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 22. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
5 Abende, 40,00 ¤.

B 5

Textverarbeitung 2

Dieser Kurs ist die Erweiterung von dem Kurs Textverarbeitung 1.

Kursinhalte:
- Auffrischen der wesentlichen Inhalte aus Kurs 1 (Grundlagen Textverarbeitung),
- Erweiterte Formate und Dokumentvorlagen,
- Seitengestaltung,
- Tabulatoren,
- Tabellen und Autotexte.

Für diesen Kurs werden Kenntnisse des Kurses Textverarbeitung 1 vorausgesetzt.

Johannes W. van IJzendoorn
dienstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 21. November,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
5 Abende, 40,00 ¤.

B 6

Internet für Anfänger

In diesem Kurs wird den Teilnehmern der Einstieg in die Welt des Internets erläutert. Es wird auf die Internetseiten des weltweiten Netzes eingegangen und wie man dort mit den gängigen Suchmaschinen Informationen finden kann. Außerdem wird ausgiebig gesurft.

Kursinhalte:
- Das Internet im Überblick,
- Dienste im Internet (E-Mail, WWW, usw.),
- Online-Dienste (T-Online, AOL, usw.),
- Browsen im World Wide Web,
- Sicherheit am PC und im Internet.

Für die Teilnahme an diesem Kurs werden EDV- und Windows-Grundkenntnisse vorausgesetzt.

Johannes W. van IJzendoorn
freitags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 10. November,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
4 Abende, 32,00 ¤.

B 7

Englisch für Anfänger

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die Englisch von der Pieke auf erlernen möchten. Er ist auch gut geeignet für Teilnehmer aus den Staaten der ehemaligen UdSSR.

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary-Deutsch, Student's Book und Arbeitsbuch mit Grammatik (Bücher werden gemeinsam bestellt).

Maren Pritchard
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
10 Abende, 47,00 ¤.

B 8

Englisch V

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary-Deutsch, Student's Book und Arbeitsbuch mit Grammatik.

Maren Pritchard
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
10 Abende, 47,00 ¤.

B 9

Umgang mit der französischen Sprache

Freies Sprechen, Lektüre und Wiederholung mit Pont Neuf 2.

Lehrbuch:
Pont Neuf 2, Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 9060-0.

Ursula Cornils, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
10 Abende, 47,00 ¤.

B 10

Malen und Zeichnen
für Anfänger und Fortgeschrittene

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Graphit, Kohle usw.) gefördert. Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

Vorhandene Mal- und Zeichenutensilien bitte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Roswitha Stapel, Malerin
dienstags, 17.00–19.15 Uhr,
Beginn: 19. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
6 Abende, 45,00 ¤.

B 11

Begegnung mit Hatha Yoga
Entspannungs- und Atemübungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst.
Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie, aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag mit eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
dienstags, 19.45–21.15 Uhr,
Beginn: 19. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
9 Abende, 45,00 ¤.

B 12

Qi Gong
18 Übungen für die Gesundheit

Diese Übungsserie ist leicht zu erlernen und ist sehr wirksam zur Erhaltung der Gesundheit. Sie erfreut sich inzwischen großer Beliebtheit bei Millionen Menschen in aller Welt. Nach offiziellen Angaben des Instituts für Traditionelle Medizin, Shanghai, hat sie eine umfassende Wirkung auf Beschwerden im Rücken- und Nierenbereich, Ischias, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Lungenemphysem, Asthma, Diabetes, Magen-Darm-Entzündungen, Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit und Nervosität. Für gewöhnlich zeigt das regelmäßige Üben über einen Zeitraum von einem Monat schon eine deutliche Wirkung.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, Decke

Elisabeth Scholze-Mader, Ausbildung T'ai Chi und Qi Gong, psychosoziale Kunsttherapeutin
mittwochs, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
8 Abende, 40,00 ¤.

B 13

Die Fünf Tibeter
Tagesseminar

Die Fünf Tibeter, das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaya. Es gibt nur eine Möglichkeit herauszufinden, ob diese Übungen, von denen es heißt, dass sie jugendliche Frische und viel Energie schenken, bei Ihnen wirken: Sie müssen Sie ausprobieren.

Elisabeth Scholze-Mader, Ausbildung T'ai Chi und Qi Gong, psychosoziale Kunsttherapeutin
Samstag, 23. September,
14.00–17.30 Uhr,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
1 Tag, 12,00 ¤.

B 14

Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung, die zum Teil auch durch berufliche Belastungen bedingt ist, leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
montags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
11 Abende, 32,00 ¤.

B 15

Wirbelsäulengymnastik
mit Stärkung der Bauchmuskulatur

Kursinhalte siehe oben.

Mitzubringen sind: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
dienstags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
14 Abende, 41,00 ¤.

B 16

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Gymnastikball, Gymnastikband und Stoppsocken.

Monika Kuljurgies
mittwochs, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
14 Abende, 41,00 ¤.

B 17

Bodyforming

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamten Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
donnerstags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
10 Abende, 29,00 ¤.

B 18

Bodyforming

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
donnerstags, 19.15–20.15 Uhr,
Beginn: 21. September,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
10 Abende, 29,00 ¤.

B 19

Callanetics

Gewebestraffung am Vormittag

Durch ein gezieltes Programm können wir die Problemzonen wie Bauch, Taille, Gesäß und Oberschenkel festigen und die Muskulatur und das Bindegewebe kräftigen. Dadurch erzielen wir ein Wohlbefinden für unseren Körper und unterstützen die Haltung.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Sabine Röhrs, Gymnastiklehrerin
donnerstags, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Gruppenraum Stadtbad,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

B 20

Callanetics

Gewebestraffung am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Sabine Röhrs, Gymnastiklehrerin
donnerstags, 11.00–12.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Gruppenraum Stadtbad,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

B 21

Pilates für Anfänger

Pilates, ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungsgerechtem Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt.
Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt. Das Training selber ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tiefliegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut.
Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Unterlage, kleines Kissen.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
montags, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Stadtbad Bergen,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

Kurse in Sülze

B 22

Begegnung mit Hatha Yoga

Entspannungs- und Atemübungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst.
Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie, aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag mit eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
dienstags, 17.30–19.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Dahlhof-Schule Sülze,
9 Abende, 45,00 ¤.

B 23

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Durch mangelnde und einseitige Bewegung, die zum Teil auch durch berufliche Belastungen bedingt ist, leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Mitzubringen sind: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
mittwochs, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

B 24

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

am Vormittag

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Gymnastikball, Gymnastikband und Stoppsocken.

Monika Kuljurgies
mittwochs, 10.10–11.10 Uhr,
Beginn: 20. September,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

B 25

Bodyforming

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamten Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
mittwochs, 17.50–18.50 Uhr,
Beginn: 20. September,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
10 Abende, 29,00 ¤.

B 26

Bodyforming

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
mittwochs, 18.55–19.55 Uhr,
Beginn: 20. September,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
10 Abende, 29,00 ¤.

B 27

Pilates für Anfänger

Pilates, ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungsgerechtem Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt.
Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt. Das Training selber ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tiefliegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut.
Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Unterlage, kleines Kissen.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
mittwochs, 20.00–21.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
10 Abende, 29,00 ¤.

Kurs in Lohheide

B 28

Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung, die zum Teil auch durch berufliche Belastungen bedingt ist, leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Mitzubringen sind: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
donnerstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Grundschule Lohheide,
14 Abende, 41,00 ¤.

Kurs in Wohlde

B 29

Wirbelsäulengymnastik

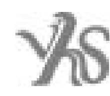
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Mitzubringen sind: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
dienstags, 9.30–10.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Dorfgemeinschaftshaus Wohlde,
14 Vormittage, 41,00 ¤ (Saalmiete wird umgelegt).

Volkshochschule Samtgemeinde Eschede



Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Hohen Eichen 3, 29348 Eschede

Telefon: (0 51 42) 18 47
Fax: (0 51 42) 18 47

Konten:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 52 209 178
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 1 602 740 000

Leitung:
Helga Krell

Anmeldung:
Freitag, 1. September,
Montag, 4. bis Freitag 8. September,
Montag, 11. bis Donnerstag
14. September,
jeweils von 16.00–18.00 Uhr.

Anmeldungen sind auch nach dem 30. September unter obiger Telefonnummer noch möglich.
Bei allen Kursen wird um eine telefonische Anmeldung gebeten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bargeldlos nach dem ersten Kursabend durch Überweisung auf eines der o.g. Konten. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten. Die Gebühren für Kurse mit dem Vermerk „Begrenzte Teilnehmerzahl“ müssen vorher entrichtet werden!

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

E 1

PC-Einstieg mit Windows XP

für Senioren

Der Kurs ist speziell für Senioren konzipiert. Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über den Aufbau und die Funktionsweise eines Personalcomputers.
Zentrale Begriffe der PC-Welt werden geklärt. Wichtige Aufgaben des Betriebssystems XP werden erprobt und erste Schritte in verschiedenen Anwendungsprogrammen z.B. Word und Excel unternommen.

Für diesen Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rolf Menzel, Konrektor
Dienstag, 19. und 26. September,
Mittwoch, 20. und 27. September,
jeweils von 18.30–21.30 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede,
Computerraum,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤ (+ 1,50 ¤ Materialkosten. Dieser Betrag ist an den Dozenten zu zahlen.)

E 2

Textverarbeitung mit Word 2002

für Senioren

Der Kurs wendet sich an Senioren, die in Zukunft ihre anfallenden Schreibarbeiten, privaten Briefe, Texte für ihre Hobbys oder ihre Vereinsarbeit mit dem Computer erledigen wollen.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse in der Textverarbeitung.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rolf Menzel, Konrektor
Dienstag, 7. und 14. November,
Mittwoch, 8. und 15. November,
jeweils von 18.30–21.30 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede,
Computerraum,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤ (+ 1,50 ¤ Materialkosten. Dieser Betrag ist an den Dozenten zu zahlen.)

E 3

Der Bauerngarten

romantisch und nützlich

An zwei Abenden hören wir ein wenig über Geschichte und Entwicklung des Bauerngartens. Seine Gestaltung mit den typischen Elementen der Umzäunung, den sich kreuzenden Wegen mit Rondell in der Mitte, den Rosen, Buchsbaumhecken, dem Kräuter- und Gemüsegarten soll uns anregen, an die alte Tradition anzuknüpfen und sie in unseren eigenen Gärten mit aufzunehmen. Sie erhalten praktische Tipps zur Anlage und Bepflanzung mit typischen Bauerngartenpflanzen und Kräutern.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Inge Dahms
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Oktober,
Haupt- und Realschule Eschede,
2 Abende, 9,00 ¤.

E 4

Grabdekoration zum Totensonntag

In diesem Kurs fertigen und dekorieren wir ein Dauergesteck. Ihnen wird gezeigt, wie mit natürlichen Materialien ein dauerhaftes Grabgesteck gestaltet wird.

Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere, gemischtes Tannengrün, Lebensbaum, Ranken vom Wein oder Efeu, Zapfen.
Zapfen und weiteres Zubehör kann bei der Dozentin erworben werden.

Susanne Hempel, Floristin
Montag, 6. November, 19.00–21.15 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede,
1 Abend, 700 ¤.

E 5

Kalligrafie – mehr als nur schön schreiben

Wochenendkurs

Kalligrafie ist mehr als nur schönschreiben. Mit dem Computer kann heute fast jeder einen Text drucken – aber die persönliche Note fehlt. Dagegen stellen kalligrafisch gestaltete Einladungen, Glückwunschkarten oder Textblätter etwas ganz Besonderes dar. Wir erkunden his-



torische Schriftformen und geben mit verschiedenen Schreibwerkzeugen unseren Texten oder kleinen Faltobjekten einen ganz individuellen Ausdruck. Ein Wochenende zum Schnuppern, Wiederauffrischen und Experimentieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block oder Heft DIN A 4), Zeichen- oder Skizzenblock DIN A 3, farbige Papiere (falls vorhanden), Federhalter und Bandzugfeder 3 mm (falls vorhanden), schwarze und farbige Tinten (z. B. Pelikan 4001 aber kein Scriptol!), Bleistift, Lineal, Schere, Klebstoff, Küchenrolle. Federn und Halter können auch im Kurs erworben werden; weiteres Material wird gegen Unkostenbeitrag gestellt (ca. 3,00 ¤).

Sabine Pfeiffer, Dipl. Grafik-Designerin
Sonnabend, 18. November, 10.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 19. November, 10.00–15.00 Uhr,
(Pausen nach Absprache),
Haupt- und Realschule Eschede,
11 Zeitstunden, 37,00 ¤ + 3,00 ¤ Materialkosten. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu zahlen. Die Materialkosten sind an die Dozentin zu zahlen.

E 6

Malen und Zeichnen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Grafit, Kohle u.a.) gefördert. Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung.

Mitzubringen sind vorhandene Mal- oder Zeichenutensilien. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen oder Sie setzen sich vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung: Telefon: 0 51 41-3 65 00.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Roswitha Stapel, Malerin
montags, 17.00–19.15 Uhr,
Beginn: 18. September,
Haupt- und Realschule Eschede, Neubau,
6 Abende, 45,00 ¤.

E 7

Edler Schmuck selbst gestaltet

Vom Entwurf zum Schmuckstück
Wochenendkurs

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die grundlegenden Techniken der Schmuckgestaltung, wie sägen, feilen, biegen und schmieden.
Mit diesen Werktechniken gestalten Sie einen Kettenanhänger, Ring, Armreifen oder Ohrringe nach eigener Idee oder lassen sich von Vorlagen inspirieren.
Aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer kombiniert mit Perlen, Glas, Keramik oder Fundstücken entsteht abgestimmt auf Typ und Garderobe ein edles Schmuckunikat.
Perlen und andere Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.
Beim Rücktritt von diesem Kurs kann die Gebühr nur dann zurückerstattet werden, wenn eine schriftliche Abmeldung 10 Tage vor dem Beginn der Veranstaltung vorliegt. Siehe auch unter “Abmeldung”, Seite 5.

Bitte mitbringen: eine große Plastiktüte, Papier, Stift und Nahsichtbrille (falls sie benötigt wird). Tragen Sie bitte unempfindliche Kleidung. Denken Sie auch bitte an Verpflegung für den Tag und an eine Kaffee-/ Teetasse.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Stefanie Franke-Fischer, Dipl.-Designerin (FH)
Sonnabend, 28. und Sonntag, 29. Oktober,
jeweils von 10.00–13.00 und 13.30–18.00 Uhr
Haupt- und Realschule Eschede, Werkraum,
15 Zeitstunden, 50,00 ¤ + 7,00 ¤ Gerätepauschale = 57,00 ¤. Materialkosten für ein Schmuckstück in Silber ab 6,00 ¤. Dieser Kurs kann ausnahmsweise auch stattfinden, wenn sich 8 Teilnehmer anmelden, vorausgesetzt, dass diese die Gebühr für 10 Teilnehmer aufbringen. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten.

E 8

Filzen von Hüten, Taschen und Accessoires

Wochenendkurs

Schwerpunkt in diesem Kurs ist die Herstellung von Hüten, Westen, Schals, Taschen, Stirnbändern, Pulswärmer. Aber Gefilztes muss nicht immer nur Wärmendes sein! Sie werden erleben, wie aus weicher Wolle und Ihrer Kraft Schönes und auch Nützliches entsteht. Gefilzte Accessoires, wie dekorative Anstecknadeln und Blüten für Hüte und Revers, Kugeln, die zu Ketten aufgereiht werden können und originelle Haarspangen sind ideale Objekte, um sich mit den Arbeitsgängen des Filzens vertraut zu machen und zu verfolgen, was so alles aus Wolle, Wasser und Seife entstehen kann. Durch die verschiedenen Techniken und die große Farbvielfalt der Wolle können Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen.

Beim Rücktritt von diesem Kurs kann die Gebühr nur dann zurückerstattet werden, wenn eine schriftliche Abmeldung 10 Tage vor dem Beginn der Veranstaltung vorliegt. Siehe auch unter “Abmeldung”, Seite 5.

Bitte mitbringen: Rundholz (z.B. Besenstiel oder Plastikrohr, ca. 50 cm lang), Spülmittel, Wäschesprenger, Plastikschüssel, Nylonstoff (alte Gardine, Mückennetz o. ä.), Luftpolsterfolie (Verpackungsmaterial), alte Handtücher, (ein großes Handtuch sollte dabei sein), eine Gummimatte (Auto), einen 10 l Plastikeimer, ein Bambusrollo (bei IKEA oder bei der Dozentin zu bekommen). Falls Sie Fragen zum mitzubringenden Material haben, setzen Sie sich bitte mit der Dozentin, Frau Colling, in Verbindung, Telefonnummer 0 50 52-9 40 36.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Isabella Colling
Sonnabend, 28. und Sonntag, 29. Oktober,
jeweils von 10.00–16.00 Uhr,
(mit kleinen Pausen zwischendurch),
Haupt- und Realschule Eschede,
12 Zeitstunden, 40,00 ¤.

E 9

Kinder filzen

ab 6 Jahre

Ich lerne eine sehr alte Technik der Wollverarbeitung kennen: das Filzen. Aus Wolle, Seifenlauge und Fantasie mache ich mir verschiedene Dinge: z.B. Obst und Gemüse, Blüten mit und ohne Anstecknadel, Ketten, Haarschmuck, ein Platzdeckchen oder Dekorationen für die Weihnachtszeit: Nikolausstiefel, Anhänger für Tannenzweige.

Material hält die Dozentin bereit.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Corinna Michelsen
Sonnabend, 25. November, 14.30–17.00 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede, Werkraum,
8,00 ¤ + ca. 2,50 ¤ Materialkosten. Die Materialkosten sind an die Dozentin zu zahlen.



E 10

Töpfern macht Spaß!

für Kinder ab 6 Jahre

Kneten, formen und Ton ausrollen ist einfach toll! Forme deine Lieblingsfiguren, deinen eigenen Becher, deine Müslischale, eine Spardose oder verwirkliche fantasievolle Ideen. Mit ein paar Tricks und Tipps, die ich dir gern verrate, kannst du alles schaffen!
Es spielt keine Rolle, ob du schon mit Ton gearbeitest hast oder nicht – alle Kinder sind herzlich willkommen und viel Spaß wird dabei garantiert.

Die Kinder sollten unempfindliche Kleidung tragen.
Material stellt die Dozentin zur Verfügung.

Marlene Pferdekämper
mittwochs, 15.00–17.00 Uhr,
Beginn: 29. November,
Haupt- und Realschule Eschede, Werkraum,
3 Nachmittage, 20,00 ¤ + ca. 4,00 ¤ Materialkosten. Die Gebühr ist mit der Anmeldung zu zahlen und die Materialkosten zu Beginn des Kurses an die Dozentin.

E 11

T'ai Chi Chuan

Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

T'ai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst, die vorrangig der Gesunderhaltung dient. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen Asiens erhalten sich durch regelmäßiges T'ai Chi–üben ihre körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter.
Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, ist Rücken schulend, stabilisierend für Herz und Kreislauf, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmer erlernen eine komplette Beginner-Form (festgelegter Bewegungsablauf), die später allein ausgeübt werden kann. Außerdem erlernen die Teilnehmer eine leichte Qi Gong Übungsfolge (5 Elemente-Harmonie) zur täglichen Ausführung.
Gleichwohl kann T'ai Chi auch sportlich trainiert werden, da ein komplettes Lockerungs-, Dehnungs- und Muskelstärkungsprogramm durchgearbeitet wird. Schließlich ist ein Hauptziel der Übungen die mentale, innere Entspannung, Sammlung. Zu sich selbst finden, mit sich und der Welt glücklicher sein.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Karsten Fiedler, T'ai Chi Chuan-Lehrer
donnerstags, 20.00–21.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Haupt- und Realschule Eschede, Aula,
12 Abende, 40,00 ¤.

E 12

Yoga

In diesem Kurs wollen wir durch Körperübungen und -haltungen, durch bewusste Atmung und durch meditative Entspannung körperliche, geistige und unbewusste Zusammenhänge erfahren und wieder in ein gesundes Gleichgewicht bringen.

Die Teilnehmer sollten bequem sitzende Kleidung tragen.

Mitzubringen sind eine nicht rutschende Unterlage, eine Wolldecke und warme Socken.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Peter Hemme, Yoga-Lehrer
montags, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
Haupt- und Realschule Eschede, Aula,
10 Abende, 50,00 ¤.

E 13

Nordic Walking

Der Spaß, am Stock zu gehen!

Vielleicht ist Nordic Walking der leichte Einstieg in ein bewegteres, dynamischeres und gesünderes Leben auch für Sie. Sie überfordern sich und Ihren Körper dabei nicht, da Sie das Tempo angeben, spüren aber trotzdem eine wohltuende Anstrengung. Von der Bewegung, die rund 90% unserer Muskeln beansprucht, profitieren sowohl Körper als auch Seele.
Sehr gut geeignet ist Nordic Walking für Anfänger, sportliche Wiedereinsteiger, für ältere Menschen, für Personen mit Übergewicht, aber auch für Leistungssportler und sonst sportlich Aktive, die Ausgleich und etwas Neues suchen. Selbstverständlich ist Nordic Walking auch für all die Menschen geeignet, die einfach Freude an der Bewegung in der freien Natur haben und dieses gemeinsam mit Gleichgesinnten durchführen möchten.
Es gibt noch viele andere Gründe, warum Mann und Frau nordic walken sollten, z.B. Verbesserung des Wohlbefindens, Kick für das Immunsystem, Gewichtsreduzierung, Verbesserung der Sauerstoffversorgung, Entlastung der Gelenke, Stärkung des Rückens, Lösen von Verspannungen, Stressabbau. Versuchen Sie es doch einmal!
Stöcke können gegen eine Gebühr geliehen werden (bei der Anmeldung bitte angeben).

Die Teilnehmer sollten bequem sitzende Kleidung tragen.

Beate John, DSV Nordic Walking-Trainerin
mittwochs, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Treffpunkt: vor dem Schwimmbad in Eschede, Im Brunshagen,
8 Vormittage, 35,00 ¤.

E 14

Nordic-Fit Walking

Langsam, locker und entspannt, ohne Leistungsdruck im eigenen Rhythmus und vor allem: im Sauerstoffüberschuss. So zu laufen ist gut für “alles”: das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur, das Immunsystem, das Körpergewicht und die Stimmung – gute Laune inbegriffen.
Walking ist auch als Einstieg in den Ausdauersportbereich zu empfehlen.
Stickwalking kann auf Wunsch einbezogen werden. Es ist eine Mischung aus Skilanglauf, Walking und Bergwandern – und ein sehr geeigneter Ausgleichssport für alle, die neu anfangen wollen! Der Stockeinsatz entlastet Gelenke und Wirbelsäule, Schulterverspannungen lösen sich. Und wie beim Walking werden Beweglichkeit, Kondition und Muskulatur verbessert.
Zu Beginn ist nur ein minimales Fitness- und Koordinationsniveau nötig, da die Belastungsintensität nach der persönlichen Leistungsfähigkeit individuell gesteuert werden kann.

Die Teilnehmer sollten bequem sitzende Kleidung tragen.

Bitte mitbringen: Wer möchte zwei Stöcke.

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 16.30–18.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Treffpunkt: vor dem Schwimmbad in Eschede, Im Brunshagen,
6 Nachmittage, 26,00 ¤.

E 15

Frühsport

am Vormittag

Mit guten Vorsätzen den Morgen beginnen; alle Muskelgruppen kräftigen, Gelenke mobilisieren und die Venenpumpe anregen. In der Gemeinschaft macht es noch mehr Spaß.

Die Teilnehmer sollten bequem sitzende Kleidung tragen. Bitte eine Wolldecke oder eine Isomatte und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

E 16

Gymnastik für Problemzonen

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die durch gezielte Gymnastik die Stoffwechselfunktionen beschleunigen wollen und durch funktionelle Übungen eine Straffung und Kräftigung der Muskulatur im Bereich von Bauch, Taille und Gesäß erreichen möchten.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Gymnastikschuhe und eine Decke mitbringen.

Ute Baldauf, Übungsleiterin für Gesundheitssport
mittwochs, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
10 Abende, 29,00 ¤.

E 17

Mollig und Mobil

Dieser Kurs ist als Einstieg für Frauen gedacht, die Gewichtsprobleme haben und gern in einer Gruppe Sport treiben möchten. Durch ein entsprechendes Fitnesstraining sowie Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung wird das allgemeine Wohlbefinden verbessert und das Selbstwertgefühl gestärkt. – Nur Mut!

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Isomatte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Carola Denecke-Knels, Übungsleiterin
donnerstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
8 Abende, 23,00 ¤.

E 18

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung des gesamten Wirbelsäulen-

bereiches. Zusätzlich sollen die Bauchmuskeln, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, gekräftigt werden.

Die Teilnehmer sollten bequem sitzende Kleidung tragen. Bitte eine Wolldecke oder eine Isomatte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin
dienstags, 17.45–18.45 Uhr,
Beginn: 19. September,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
10 Abende, 29,00 ¤.

E 19

Stepp-Gymnastik I

Ein Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining zu fetziger Musik, das in lockerer Atmosphäre viel Spaß verspricht.
Nach dem "warm-up" folgt die Belastungsphase mit stepptypischen Schrittmustern. Den Abschluss der Stunde bilden Kräftigungs- und Dehnübungen am Stepp.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Decke oder eine Isomatte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 20.15–21.15 Uhr,
Beginn: 20. September,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
10 Abende, 29,00 ¤.

E 20

Stepp-Gymnastik II

Kursinhalte siehe oben.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Decke oder eine Isomatte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin
dienstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
10 Abende, 29,00 ¤.

E 21

Gymnastik
mit moderner Musik für mehr Fitness und Kondition

Haben Sie immer mal wieder darüber nachgedacht, mehr für Ihr körperliches Wohlbefinden zu tun? Möchten Sie sich gern körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Alltag haben? Durch intensive Ausführung der Übungen für bessere Kondition und für größeres Haltungsbewusstsein sowie durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen können Sie Ihr Wohlbefinden und die Gesundheit erhöhen.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Decke oder eine Isomatte mitbringen.

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Glockenkolkhalle, (kleine Turnhalle),
10 Abende, 29,00 ¤.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Bei Kursabmeldung müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden, wenn die Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn erfolgt. Kursteilnehmer, die zum zweiten oder dritten Unterrichtsabend gar nicht erscheinen bzw. sich später als drei Werktage vor dem Unterrichtsabend abmelden, müssen die Lebensmittelkosten für diesen nicht besuchten Abend übernehmen. Siehe auch unter „Abmeldung“, Seite 5.

E 22

Kulinarisches aus “Bella Italia”

Lust auf italienisches Essen? An drei Abenden kochen wir gemeinsam nach ausgewählten Originalrezepten aus Italien. Einfache aber effektvolle Menüs, die problemlos zu kochen sind: von Vorspeisen, Suppen, Nudel- und Reisgerichten über Fisch, Salate, Backwaren bis hin zu einem guten Dessert.

Mitzubringen sind: scharfes Messer, Plastikdosen und ein Geschirrtuch.

Domenica Montemurro
freitags, 18.30–21.30 Uhr,
3. November, 17. November
und 1. Dezember,
Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche,
3 Abende, 26,00 ¤ + 30,00 ¤ Lebensmittelkosten für drei Abende = 56,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr zusammen mit den Lebensmittelkosten für drei Abende mit der Anmeldung zu entrichten.

E 23

Peking Ente, Din Sum
und andere chinesische Köstlichkeiten

Eine Chinesin stellt Ihnen die Küche ihres Landes vor. Nach ausgewählten Originalrezepten aus China kochen wir an den ersten beiden Abenden einfache aber effektvolle Menüs, die auch problemlos nachzukochen sind: von Vorspeisen, Suppen, Vogelnest- sowie vegetarischen Gerichten bis hin zu einem guten Dessert. Sushi, die besonderen Häppchen aus Reis, dürfen ebenfalls nicht fehlen. Am dritten Abend, 16. November, soll eine Peking-Ente zubereitet werden. Der Unterricht beginnt daher schon um 18.00 Uhr und die Lebensmittelkosten betragen für diesen Abend 12,00 ¤.
Ein altes chinesisches Sprichwort besagt: ”Wer nicht die Große Chinesische Mauer bestiegen hat, darf sich nicht als Held rühmen. Ein bedauernswerter Mensch ist, der noch nie Peking-Ente gegessen hat.”

Mitzubringen sind: scharfes Messer, Plastikdosen und ein Geschirrtuch.

Kexun Busch
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 2. November,
Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche,
3 Abende, 28,00 ¤ + 16,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende und 12,00 ¤ für den dritten Abend = 56,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr zusammen mit den Lebensmittelkosten für drei Abende mit der Anmeldung zu entrichten.

E 24

Kochen für Männer
Kunter-bunte Herbstideen.

Mitzubringen: ein kleines scharfes Küchenmesser, eine Schürze, gute Laune und Freude am Kochen.

Hans Rohs, Küchenmeister
mittwochs, 18.30–22.00 Uhr,
1. November, 22. November
und 13. Dezember,
Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche,
3 Abende, 31,00 ¤ + 36,00 ¤ Lebensmittelkosten für drei Abende = 67,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit den Lebensmittelkosten für drei Abende mit der Anmeldung zu entrichten.

E 25

Historisches Brotbacken mit Sauerteig
Wochenendkurs

Nach historischen Rezepten backen wir auf traditionelle Art Sauerteigbrote, Laugenbrezel, Zwiebelbrot, Kräuter-Gewürzbrot, Brote mit Kernen und Nüssen und Fladenbrote. Den Sauerteigansatz stellen wir selbst her. Natürlich arbeiten wir mit frisch gemahlenem Vollkornmehl.

Bitte mitbringen: zwei große Kastenbackformen, zwei große Schraubgläser (für Sauerteig) und Topflappen.

Elisabeth Fischer
Freitag, 10. November, 19.00–21.00 Uhr,
Sonnabend, 11. November, 9.00–14.00 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche,
7 Zeitstunden, 20,00 ¤ + 8,00 ¤ Nebenkosten für Zutaten und Kopien. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten. Die Nebenkosten sind an die Dozentin zu zahlen.

Volkshochschule Faßberg

Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Möldersweg 16, 29328 Faßberg

Telefon: (0 50 55) 56 78

Konto:
Volksbank Celle eG (BLZ 251 900 01)
Kontonummer 727 990 600

Leitung:
Peter Bungenstock

Anmeldung:
Die Anmeldung zu einem Kurs erfolgt am ersten Abend. Telefonische Anmeldungen sind nur bei ausdrücklichem Hinweis in der Kursankündigung nötig.

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in den Räumen der Grund- und Hauptschule Faßberg, Lerchenweg 1, statt.

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

F 1

PC-Einstieg mit Windows

Wochenendseminar für Senioren

Der Kurs vermittelt einen Überblick über:
- Aufbau und Funktionsweise eines Personalcomputers
- Zentrale Begriffe der EDV
- Wichtige Peripheriegeräte
- Die Benutzeroberfläche
- Das Arbeiten mit dem Computer
- Die Standardprogramme
- Das Internet

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(01 73) 3 57 74 52 oder über www.vhs-celle.de

Dieter Lühring, EDV-Dozent
Donnerstag, 9. November, 18.45–21.45 Uhr,
Freitag, 10. November, 18.00–21.00 Uhr,
Samstag, 11. November,
9.00–12.00 und 13.00–16.00 Uhr,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤.

F 2

EDV: Nützliches, das Spaß macht

für Teilnehmer mit geringem PC-Grundwissen

Angeboten wird eine Auswahl dessen, was Sie an Ihrem Computer machen werden:
- einen “Blickfang” herstellen (mit WordArt und ClipArt)
- Briefpapier mit Briefkopf herstellen (mit Word)
- Arbeiten in Dokumenten und Tabellen
- Serienbrieferstellung

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(01 73) 3 57 74 52 oder über www.vhs-celle.de

Dieter Lühring, EDV-Dozent
donnerstags, 18.45–21.45 Uhr,
Beginn: 21. September,
5 Abende, 53,00 ¤.

F 3

Word und Excel

einfach professionell anwenden

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Angeboten wird ein effektives und sinnvolles Arbeiten mit MS Word und MS Excel.

Inhalte:
- Erstellen einer Excel-Datenbank und Anwenden von Filtern
- Arbeiten mit relativen und absoluten Bezügen
- Formeln und Berechnungen
- Funktionen wie “Wenn - Dann - Sonst”, “SVERWEIS”, “DBMIN”, “DBMAX”
- Erstellung von Diagrammen
- Erstellen von Tabellenvorlagen

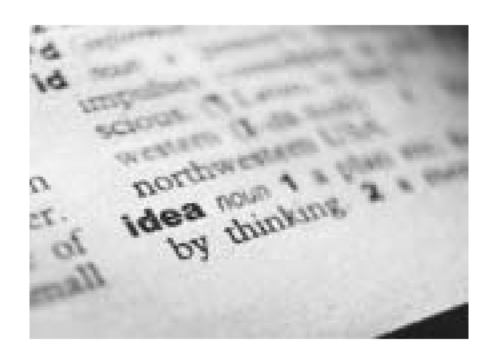
Telefonische Anmeldung erforderlich:
(01 73) 3 57 74 52 oder über www.vhs-celle.de

Dieter Lühring, EDV-Dozent
donnerstags, 18.45–21.45 Uhr,
Beginn: 16. November,
5 Abende, 53,00 ¤.

F 4

Englisch für Fortgeschrittene

Im Vordergrund steht das freie Sprechen über Themen von allgemeinem Interesse, z.T. in kleinen Gruppen. Hör- und Leseverstehen werden geübt und Grammatikkenntnisse, sofern nötig, aufgefrischt.
Mindestens einmal im Jahr fahren wir ins English Theatre nach Hamburg und bereiten uns im Kurs auf diesen Theaterbesuch gezielt vor.



Leonard Skelton, Sprachlehrer
montags, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
12 Abende, 53,00 ¤.

F 5

Hatha-Yoga für jeden

Entspannungs- und Atemübungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst. Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch Gelassenheit, die im Alltag mit eingebracht werden kann.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
9 Abende, 45,00 ¤.

F 6

Wirbelsäulengymnastik

Unser gesamter Bewegungsapparat wird täglich stark beansprucht. Zum Ausgleich wollen wir die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren und mit Spaß und Musik auch an unserer Kondition und Koordination arbeiten. Den Abschluss bildet dann eine Entspannungsphase.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
montags, 19.15–20.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
10 Abende, 37,00 ¤.

F 7

Schongymnastik

Schonende Gymnastik von Kopf bis Fuß. Gezielte Übungen zur Haltungsschulung, Kräftigung der vernachlässigten Muskulatur, Entspannung für den ganzen Körper. Den Kreislauf durch Bewegung in Schwung bringen und sich dabei am ganzen Körper wohl fühlen.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
montags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
10 Abende, 29,00 ¤.

F 8

Wassergymnastik

Wassergymnastik macht nicht nur großen Spaß, sondern dient der Fitness in jedem Alter. Der gesamte Körper wird gefestigt, Muskelverspannungen verschwinden und der sonst so überbeanspruchte Stützapparat wird unter Ausnutzung der „unsichtbaren“ Hilfe des Wassers entlastet. Gymnastikübungen mit der „Wassernudel“ dienen der Gleichgewichts- und Haltungsschulung.

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(0 50 55) 56 78 – werktags, 18.00–19.00 Uhr.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Britta Schäfer
donnerstags, 17.15–18.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
12 Abende, 26,00 ¤.

F 9

Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(0 50 55) 56 78 – werktags, 18.00–19.00 Uhr.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Britta Schäfer
donnerstags, 18.00–18.45 Uhr,
Beginn: 21. September,
12 Abende, 26,00 ¤.

F 10

Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(0 50 55) 56 78 – werktags, 18.00–19.00 Uhr.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Britta Schäfer
donnerstags, 18.45–19.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
12 Abende, 26,00 ¤.

F 11

Wassergymnastik

für Männer und Ehepaare

Kursinhalte siehe oben.

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(0 50 55) 56 78 – werktags, 18.00–19.00 Uhr.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 15.30–16.15 Uhr,
Beginn: 18. September,
10 Abende, 22,00 ¤.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Volkshochschule Flotwedel

Außenstelle der VHS Celle in Wienhausen

Geschäftsstelle:
Pommernweg 5, 29342 Wienhausen

Telefon: (0 51 49) 2 30
E-Mail: VHS-Celle-Flotwedel@t-online.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 544 646 64

Leitung:
Ingrid Petzold

Anmeldung:
montags bis freitags,
1. September, 4. bis 8. September
und 11. bis 15. September,
jeweils von 16.00 bis 19.00 Uhr.

Bei allen Kursen wird um eine Anmeldung per Telefon oder per E-Mail gebeten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische und elektronisch übermittelte Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend, soweit bei den einzelnen Kursen nichts anderes angegeben ist.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Fl 1

Pilz-Wanderung

Bei einem ca. 1-stündigen Gang durch den Wald werden Pilze gesammelt, dazu sollte jeder Teilnehmer ein Körbchen mitnehmen (keine Plastiktüte).
In der sich anschließenden Besprechung werden alle Pilze bestimmt.

Heinz Wähner
Mittwoch, 11. Oktober, 9.30–12.00 Uhr,
Treffpunkt:
Wienhausen, Hauptstraße / Ecke Lageweg,
7,00 ¤.

Fl 2

Die Heimat der Eisbären

Spitzbergen und die Arktis
Diavortrag

Bilder einer Expeditionsreise:
- Spitzbergen mit seinen Fjorden, Gletschern und Berggipfeln.
- Eine Erstbesteigung in dieser arktischen Berg- und Gletscherkulisse.
- Spitzbergen mit seinem Nebel und strahlender Mitternachtssonne.
- Spitzbergen mit seiner Flora, seinen Vogelfelsen, Eisbären und Walrossen.
- Schiffsfahrten im ewigen Eis der Arktis mit dem Eisbrecher und Zodiakfahrten (Schlauchboot) bis zum 81. Breitengrad.
- Das Leben in den 3 Ortschaften Spitzbergens mit 4 Monaten ewiger Polarnacht.
- Den Einfluss des Golfstromes in diesen arktischen Breiten und geologisch gesehen, wie es möglich ist, Kohle rund 1000 km nördlich vom Nordkap abzubauen.
- Die Entdeckung Spitzbergens.

Walter Bruckner
Dienstag, 21. November, 19.30–21.00 Uhr,
Schule Wienhausen,
1 Abend, 4,00 ¤.

Fl 3

PC-Wartung und Windows-Systempflege

Wer seinen Computer verwendungsfähig halten möchte, kommt um Wartungs- und Systempflegearbeiten nicht herum, anderenfalls verweigert das Gerät beispielsweise den Dienst in Form von Systemabstürzen oder arbeitet langsamer. Viele Probleme lassen sich jedoch selbst lösen, und der Weg zum Händler wird überflüssig. In diesem Kurs erhalten Sie Handlungsanweisungen zur Selbsthilfe, die sich an den vorhandenen technischen Möglichkeiten und an üblicher Alltagsproblematik orientieren werden. Themen können sein: Hardwarewartung, BIOS-Einführung, Programminstallation und -deinstallation, Systemwiederherstellung, Datenträgerbereinigung, -prüfung, Defragmentierung, Windows Update und Start im abgesicherten Modus. Es wird wohl die Fehlerfreiheit des Systems vorausgesetzt, dennoch erfahren Sie aber auch, wie Windows XP einzustellen ist, um im Fehlerfall vorbereitet zu sein. PC-Tuning zur Verbesserung des Verhaltens von Computerspielen ist nicht Inhalt dieses Kurses. Vorab können Sie sich verschiedene Geräte von innen ansehen. Die Komponenten werden Ihnen anschaulich erläutert und Sie erfahren auch, wie Sie ein Gerät säubern, damit es nicht den Hitzetod stirbt.

Dr. Siegfried Lion, Ingenieur
montags, 20.00–22.00 Uhr,
18. September, 25. September,
9. Oktober,
Schule Wienhausen,
3 Abende, 21,00 ¤. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten.

Fl 4

Platt-Deutsch

für Anfänger und zum Auffrischen

Ein Kurs, der sich an 6 Abenden an alle Plattdeutsch-Freunde wendet oder solche, die es gerne werden möchten.
Durch kleine Geschichten (da es auf Weihnachten zugeht, lesen wir auf jeden Fall auch die Weihnachtsgeschichte auf Plattdeutsch), Gedichte oder Anekdoten wollen wir dem Plattdeutsch auf die Spur kommen, in dem wir unsere Kenntnisse auffrischen oder aber ganz neu erlernen durch hören und miteinander sprechen.

Christa Tiedemann, Lehrerin
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 31. Oktober,
Schule Wienhausen,
6 Abende, 26,00 ¤.

Fl 5

English Conversation
für Fortgeschrittene am Nachmittag

This course is for those who wish to practise their English conversation skills. By talking about articles in newspapers or in the spotlight magazine, the participants will be able to extend their vocabulary and develop a feeling of fluency in their use of English. One doesn´t need to be perfect but a willingness to "chat away" would be good.

Michael Foley
dienstags, 15.30–17.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Schule Wienhausen,
11 Nachmittage, 48,00 ¤.

Fl 6

Spanisch V

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 11 b.

Paulina Pieper
dienstags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Schule Wienhausen,
10 Abende, 47,00 ¤.

Fl 7

Dekorationen für die Advents- und Weihnachtszeit

Wir binden weihnachtliche Kränze für den Tisch oder die Tür, dazu werden ausschließlich Naturmaterialien, wie z.B. verschiedene Tannen, Koniferen, Äpfel, Nüsse oder Zapfen verwendet.
Weiterhin können auch Lavendelkränze oder Gestecke aus Lavendel gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: vorhandene Materialien und Gartenschere.

Annegret Lichthardt
dienstags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 14. November,
Schule Wienhausen,
3 Abende, 20,00 ¤.

Fl 8

Froebelsterne

Zu jeder praktischen pädagogischen Ausbildung gehörte in früheren Jahren das Erlernen der Technik des Faltsterns, besser bekannt unter dem Namen „Froebelstern“. Daher wollen wir in diesem Kurs diese Technik passend zur Weihnachtszeit wieder beleben bzw. neu erlernen.

Bitte Schere und Bleistift mitbringen. Über das weitere Material werden Sie bei der Anmeldung informiert.

Hanna Seiler, Lehrerin i.R.
mittwochs, 19.30–21.30 Uhr,
Beginn: 22. November,
Schule Wienhausen,
2 Abende, 13,00 ¤.

Fl 9

Malen und Zeichnen
für Anfänger und Fortgeschrittene

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Grafit, Kohle usw.) gefördert.

Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen; vorhandene Mal- oder Zeichenutensilien bitte mitbringen.

Roswitha Stapel, Malerin
mittwochs, 16.00–18.15 Uhr,
Beginn: 20. September,
Schule Wienhausen,
6 Abende, 45,00 ¤.

Fl 10

Autogenes Training für Anfänger

Endlich einmal zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen – viele Menschen, die unter den steigenden Belastungen und der Reizüberflutung der heutigen Zeit leiden, haben dieses Bedürfnis. Das Autogene Training nach Dr. Schultz kann Ihnen helfen, sich diesen Wunsch zu erfüllen. Mit etwas Übung können auch die sogenannten psychosomatischen Beschwerden, Verspannungen, Schlafstörungen und Schmerzen von Ihnen selbst mit dem Autogenen Training beeinflusst werden.
Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Kurs die Grundübungen des Autogenen Trainings kennen und erfahren auch, wie Sie es sinnvoll im Alltag einsetzen können.
Kurze Vorträge über körperliche Bedingungen und Prozesse tragen zum Verständnis der Wirkung des Autogenen Trainings bei.

Bitte mitbringen: Unterlage (Isomatte), Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Hannelore Wallmann,
Heilpraktikerin und Reiki-Lehrerin
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 31. Oktober,
Schule Wienhausen,
7 Abende, 35,00 ¤.

Fl 11

Qi Gong

Qi Gong ist eine mehr als 3000 Jahre alte Selbsthilfemethode zur Förderung der Gesundheit. Durch langsame Bewegungen, Atemführung, Körperhaltungen, Massagen, Akupressur und durch geistige Übungen wird die Lebensenergie aktiviert. Das stärkt die Immunkräfte, stabilisiert das Nervensystem, lockert Verspannungen, löst Stress, steigert das Wohlbefinden und beugt Krankheiten vor.
In diesem Kurs werden Übungen aus den Brokaten im Sitzen und aus dem T‘ai Chi-Qi Gong im Stehen vermittelt. Diese Übungen sind geeignet für Menschen jeder Altersstufe und unabhängig von der jeweiligen Fitness. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und für Teilnehmer mit Qi Gong-Erfahrungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marion Schneider, Qi Gong- und T‘ai Chi-Lehrerin
dienstags, 18.15–19.15 Uhr,
Beginn: 26. September,
Schule Wienhausen,
8 Abende, 27,00 ¤.

Fl 12

Qi Gong für Fortgeschrittene

Vertiefung und Erweiterung der Übungsreihen aus Taiji und Qigong.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marion Schneider, Qi Gong- und T‘ai Chi-Lehrerin
dienstags, 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: 26. September,
Schule Wienhausen,
8 Abende, 27,00 ¤.

Fl 13

Nordic Walking
am Vormittag

Sie suchen einen Sport, der Herz, Kreislauf und Muskeln intensiv trainiert? Dann ist Nordic Walking das richtige Training für Sie. Das schwungvolle, dynamische Gehen trainiert die Ausdauer sowie Beine, Po und Hüften. Durch den Stockeinsatz kommt die Kräftigung des gesamten Oberkörpers hinzu: Arme-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Auch für die Fettverbrennung und für Bodyforming ist die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining ideal.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufschuhe und – falls vorhanden – Stöcke.

Birgit Naujok
mittwochs, 9.00–10.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
erstes Treffen:
Parkplatz Kloster/Sportanlagen in Wienhausen,
10 Vormittage, 44,00 ¤.

Fl 14

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Durch gezielte Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, 8.30–9.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Gemeinschaftshaus Bockelskamp,
13 Vormittage, 38,00 ¤.

Fl 15

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, 9.45–10.45 Uhr,
Beginn: 19. September,
Gemeinschaftshaus Bockelskamp,
13 Vormittage, 38,00 ¤.

FI 16

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
donnerstags, 17.30–18.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Schule Wienhausen,
13 Abende, 38,00 ¤.

FI 17

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
donnerstags, 18.45–19.45 Uhr,
Beginn: 21. September,
Schule Wienhausen,
13 Abende, 38,00 ¤.

FI 18

Gymnastik für Osteoporosebetroffene

Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h. die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Bewegung, falscher Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu, so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich. Daher ist es sinnvoll und notwendig, durch eine gezielte Gymnastik, wie Erwärmung, Lockerung, Kräftigung, Entspannung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung entsprechend vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, 17.15–18.15 Uhr,
Beginn: 18. September,
Schule Wienhausen,
10 Abende, 29,00 ¤.

FI 19

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erreicht. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
Schule Wienhausen,
10 Abende, 29,00 ¤.

Kurse in Eicklingen

FI 20

Besuch mich doch mal im Internet
Homepagegestaltung für Anfänger

Wer einen Internetzugang hat, kann sich eine eigene Homepage oder ein Weblog („Web-Tagebuch“) als Internet-Visitenkarte erstellen: Präsentation eines Unternehmens, Darstellung eines Hobbys, Informationen über die eigene Familie u.a. In diesem Workshop soll vermittelt werden, wie die nahezu jeder Homepage zugrunde liegende HyperTextMarkupLanguage (HTML) prinzipiell funktioniert, nach welchen Grundsätzen eine Homepage gestaltet werden sollte, welche Programme (Web-Editoren) zur Erstellung verwendet werden und wie die fertige Homepage im Internet weltweit zugänglich gemacht wird. Zur praktischen Einübung werden die Kursteilnehmer eigene einfache Web-Seiten entwickeln (mit Microsoft Frontpage) und im Internet präsentieren können. Grundlegende Computerkenntnisse (Betriebssystem Windows, Umgang mit Textverarbeitung und Grafikprogrammen) sowie erste Erfahrungen in der Internetnutzung sind von Vorteil.
Themengebiete: Entstehung des World Wide Web (WWW), Seitenbeschreibungssprache HTML, Programme zur Erstellung von Webseiten, Grafik (GIF, JPEG, PNG), Tabellen, Frames, Multi-Media, Erstellung von Web-Seiten, Übertragung der Homepage-Dateien per Browser oder File Transfer Protocol (FTP), Erstellung eines eigenen Weblogs als kostengünstige und zeitsparende Alternative zur Homepage.

Voraussetzungen: Erfahrungen in der Internetnutzung.

Johannes von Freymann, Diplom-Bibliothekar
donnerstags, 19.30–22.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Realschule Eicklingen,
3 Abende, 26,00 ¤. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten.

FI 21

Tipps und Tricks für die Internet-Recherche

15 Millionen Internetanschlüsse, davon 5 Millionen Breitbandanschlüsse gibt es derzeit in Deutschland. Fast jeder zweite Deutsche surft im Internet. Doch nicht alle sind anfangs in der Lage, die Möglichkeiten eines Internetanschlusses effektiv zu nutzen. In diesem Kurs soll deshalb dem Internet-Einsteiger die Möglichkeit gegeben werden, unter fachlicher Anleitung im Internet zu surfen. Folgende Schwerpunkthemen sind an drei Abenden zu erwarten:

- Entstehungsgeschichte des Internets, Intuitive Suche nach Domains, Suchmaschinen
- Web-Portale, eigene Domain, Web-Mail (Anlegen eines E-Mail-Accounts im Web)
- Kostenloses im Internet, Weblog, Sicherheitsfragen

Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

Johannes von Freymann, Diplom-Bibliothekar
donnerstags, 19.30–22.00 Uhr,
Beginn: 30. November,
Realschule Eicklingen,
3 Abende, 26,00 ¤. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten.

FI 22

English Refresher Course

Lehrbuch:
A New Start, Basic Course, Cornelsen Verlag, Best.-Nr. 57 372, ab Unit 7.

Renate Hempel, Lehrerin
montags, 17.30–19.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
14 Abende, 61,00 ¤.

FI 23

Wo kommen all’ die Weihnachtswichtel her?
Wochenendkurs
für Kinder von 8 – 12 Jahren

Nach diesem Nachmittag in unserer Holzwerkstatt werdet ihr es wissen und könnt eure selbst gemachten Weihnachtsmänner aus Birkenholz und Sperrholz mit nach Hause nehmen.

Bitte eine Laubsäge mitbringen, wenn vorhanden.

Hartmut Cohrs, Werklehrer
Samstag, 18. November, 14.30–17.30 Uhr,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
1 Nachmittag, 10,00 ¤ (+ 4,00 ¤ Materialkosten).

FI 24

Wir backen ein Knusperhäuschen
für Kinder von 6 – 12 Jahren

Wir wollen ein Knusperhäuschen backen, mit Zuckerguss und vielen süßen Leckereien. Außerdem wollen wir noch Baumschmuck aus Lebkuchen herstellen und natürlich Kekse backen.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze und Keksdosen.

Anja Heuer, Köchin
montags, 15.00–17.30 Uhr,
Beginn: 13. November,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
3 Nachmittage, 25,00 ¤. Lebensmittelkosten sind mit der Dozentin abzurechnen.

FI 25

Gymnastik für Problemzonen
Vormittagskurs

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die durch gezielte Gymnastik die Stoffwechselfunktionen beschleunigen wollen und durch funktionelle Übungen eine Straffung und Kräftigung der Muskulatur im Bereich von Bauch, Taille und Gesäß erreichen möchten.

Bitte bequeme Kleidung, feste Turnschuhe und eine Isomatte mitbringen.

Susanne Schröder, Fitnesslehrerin
mittwochs, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Saal des Gasthauses Schuhmacher, Eicklingen,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

FI 26

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erler-

nen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
freitags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 22. September,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
13 Abende, 38,00 ¤.

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen / Backen gilt eine begrenzte Teilnehmerzahl.

Die Kursgebühr und die Lebensmittelkosten sind bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn zu entrichten. Bei Abmeldungen, die später als 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden.

Fl 27

Italienische Küche I

Dieser Kochkurs soll zum Kennen lernen der italienischen Küche dienen, aber auch für Kenner ihrer vielseitigen Genüsse sein. So bereiten wir Antipasti, Pastagerichte, Hauptspeisen und Nachspeisen zu, so dass wir immer ein vier- bis fünfgängiges Menü zusammenstellen, das auch zum Nachkochen für zu Hause geeignet sein soll.

Bitte ein Küchenhandtuch mitbringen.

Volker Freitag
dienstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
5 Abende (14-täglich), 44,00 ¤. Die Lebensmittelkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet.

Fl 28

Italienische Küche II

Ein Kochkurs zum Kennen lernen der italienischen Küche, aber auch für Kenner. Wir bereiten einfache, ausgefallene oder weniger bekannte Gerichte selbst zu, so dass wir immer ein mehrgängiges Menü haben. Nudeln, Pizza, Wild, Fleisch, Fisch, Nachspeisen oder verschiedene Beilagen oder Salate – es wird für jeden etwas dabei sein.

Bitte ein Küchenhandtuch mitbringen.

Volker Freitag
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
5 Abende (14-täglich), 44,00 ¤. Die Lebensmittelkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet.

Fl 29

Indisch Kochen
Wochenendkurs

In diesem Wochenendkurs lernen die Teilnehmer Spezialitäten der indischen Küche kennen. Entdecken Sie, wie man aus Alltagsspeisen exotische Gerichte zaubert und die Geheimnisse indischen Brotes. Gemüse wird mit herrlichen Gewürzen verwandelt und Sie werden feststellen, dass indische Speisen nicht immer scharf sind. Nebenher erhalten Sie Informationen über den fremden Kulturkreis – ein wirkliches



Koch-Erlebnis-Wochenende.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtücher, Mörser.

Ute Labudde
Freitag, 24. November, 18.30–21.30 Uhr,
Samstag, 25. November, 14.00–18.00 Uhr,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
7 Zeitstunden, 20,00 ¤. Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

Fl 30

Festliches Menü zu Weihnachten oder Silvester

Wer von Ihnen möchte nicht gerade an diesen Tagen die Familie oder Gäste mit einem leckeren, gekonnt abgestimmten, gut zubereiteten Menü verwöhnen?
Um zu diesem Gelingen beizutragen, werden wir gemeinsam ein Festmenü mit Vorspeise, Suppe, Zwischengericht, Hauptgang und Dessert kreieren und passende Weine kennen lernen.

Bitte Mixer, Geschirrhandtücher, Schürze und ggf. scharfe Messer mitbringen.

Gudrun Reske-Achenbach, Hauswirtschaftsleiterin
Mittwoch, 29. November, 18.30–21.30 Uhr,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
1 Abend, 9,00 ¤ (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind).

Kurse in Langlingen

Fl 31

Kinder töpfern

Durch spielerisches Gestalten mit Ton können Kinder ab 6 Jahren Figuren, Tiere und andere kleine Gegenstände herstellen.

Bitte zum ersten Treffen mitbringen: Zeitungspapier, Wasserglas, Plastiktüte, Lappen, kleines Messer, Schürze.

Marlene Pferdekämper, Fachlehrerin
donnerstags, 14.30–16.30 Uhr,
Beginn: 28. September,
Schule Langlingen,
3 Nachmittage, 20,00 ¤ (+ 4,00 ¤ Materialkosten für drei Nachmittage).

Fl 32

Filzen
Wochenendkurs

Wasser, Schmierseife, Wollfasern… das ist alles, was Frau oder man braucht, um zu „filzen“. Wir werden aus Wollfasern Filz selbst herstellen und lernen zuerst die Grundtechnik kennen und fertigen ein flächiges Teil (z.B. Kissen) und ein rundes Teil (z.B. einen Ball). Auch wer angeblich zwei linke Hände hat, wird am Abend mit den berühmten – diesmal aber individuell gefertigten – Filzpantoffeln nach Hause gehen.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, Maßband, Litermaß, Schere, Haushaltswaage (falls vorhanden).

Begrenzte Teilnehmerzahl

Barbara Camehl
Freitag, 10. November, 18.00–22.00 Uhr,
Samstag, 11. November, 10.00–18.00 Uhr (mit Pausen),
Schule Langlingen,
11 Zeitstunden, 37,00 ¤ (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

Fl 33

Hatha-Yoga

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Jung und Alt.
Sie erleben, erfahren und vertiefen die Gesundheitsprinzipien und Grundhaltungen des Yogas und unternehmen eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Sitzhaltungen.
Sie nehmen dabei bisher eher unbeleuchtete Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.

Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

Bitte mitbringen: feste, nicht rutschende Unterlage, Wolldecke und -socken, kleines Kissen und bequeme, warme Kleidung.

Brigitte Ruthe-Mucha
dienstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Schule Langlingen,
10 Abende, 50,00 ¤.

Fl 34

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Schule Langlingen,
13 Abende, 38,00 ¤.

Volkshochschule Hambühren
Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Steinkamp 15, 29313 Hambühren

Telefon: (0 50 84) 400 880
Fax: (0 50 84) 400 881
E-Mail: b.winkler@vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Celle eG (BLZ 251 900 01)
Konto-Nr: 727 990 601

Leitung:
Babette Winkler

Anmeldung:
1. September bis 15. September
montags von 15.00 – 18.00 Uhr,
mittwochs von 17.00 – 19.00 Uhr,
freitags von 15.00 – 18.00 Uhr,
unter Telefon: (0 50 84) 400 880.
Nach dem 15. September ausschließlich unter Telefon: (05141) 92 98 11 zu den Geschäftszeiten der VHS Celle.

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in der Astrid-Lindgren-Schule bzw. der Haupt- und Realschule Hambühren, OT Ovelgönne, Versonstr. statt. Zugang zu den Schulräumen bitte ausschließlich über den Parkplatz der Astrid-Lindgren-Schule.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr ist innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung auf das Konto der VHS Hambühren zu überweisen.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

H 1

Varietébesuch im GOP Hannover

Wenn Sie etwas mehr über das GOP wissen wollen, dann besuchen Sie einen “zauberhaften Varietébesuch mit Blick hinter die Kulissen” im Georgspalast in Hannover. Erfahren Sie Wissenswertes, Kurioses und Komisches über Künstlerpech und Artistenglück und lernen Sie bei unserer Führung ein Stück Theatergeschichte und Tradition “made” in Hannover kennen.
Wir beginnen mit einer Zeitreise hinter den Kulissen, die mit einer kleinen Stärkung an Ihrem Platz endet. Danach ist Showtime und die Künstler übernehmen die Führung.

Babette Winkler
Sonntag, 8. Oktober,
Abfahrt 17.00 Uhr, Celle, Schützenplatz,
17.20 Uhr, Rathaus Hambühren, Versonstr.,
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt, Führung und Snackteller): 63,00 ¤.

H 2

Höhlen und Erdfälle im Südwestharz

Tagesexkursion
(auch für Eltern mit Kindern ab 8 Jahre)

Die Exkursion führt entlang des rund 200 km langen “Karstwanderweges Südharz” mit seinen Höhlen, Erdfällen und Quellen einem der längsten und landschaftlich schönsten thematischen Lehrpfade Deutschlands.
Zunächst geht es zur Einhornhöhle, einer Schauhöhle bei Scharzfeld. Die hier bereits im Mittelalter gefundenen Knochen des Höhlenbären konnte man keinem lebenden Tier zuordnen und hielt sie deswegen lange Zeit für die des sagenumwobenen Einhorns. Ein nahe gelegener riesiger offener Höhlenraum, die Steinkirche bei Scharzfeld, zählt zu den wichtigsten steinzeitlichen Fundstätten des südniedersächsischen Raumes. Hier konnten menschliche Ansiedlungen aus der Altsteinzeit und der mittleren Steinzeit nachgewiesen werden.
Nur wenige Kilometer entfernt liegt die Stadt Herzberg mit einem der größten Erdfälle des Harzes, dem Juessee, einem bis zu 28,5 m tiefen und 6,88 ha großen, vor rund 10.000 Jahren entstandenen Erdfallsee.
Weiter geht es zur nahe gelegenen Rhumequelle, einer der größten Quellen Europas mit einer durchschnittlichen Schüttung von 2 bis 3 Kubikmetern pro Sekunde. Wegen des sauberen Wassers und ihrer besonderen Ergiebigkeit wird aus der Quelle Trinkwasser gewonnen.
Den Abschluss der Exkursion bildet eine Wanderung durch das sog. Gipskarstgebiet von Düna mit seinen zahlreichen Gipshöhlen und Erdfällen, einem in ganz Europa einzigartigen nur 79 ha großen Naturschutzgebiet.



Rhumequelle

Schon mehrfach musste sich das Gebiet den Attacken der Gipsindustrie erwehren - bis heute ist es vom Gipsabbau verschont geblieben.

Ausrüstung:
festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung

Rainer Fabisch, Geologe und Höhlenforscher
Samstag, 30. September, 8.00–17.00 Uhr,
20,00 ¤ (Der Eintritt für die Einhornhöhle wird vor Ort bezahlt. Für Erwachsene sind ca. 5,00 ¤ und für Kinder 3,00 ¤ einzukalkulieren.)
Treffpunkt:
Rathaus Hambühren (Ovelgönne), Versonstr.
Die Fahrt erfolgt mit privaten PKW oder in Fahrgemeinschaften auf Kosten und in Verantwortung der Teilnehmer.

H 3

Hatha-Yoga für jedermann

In diesem Kurs stehen die Wünsche der Teilnehmer an erster Stelle. Ziele sind:
- Entspannung von Nacken und Rücken
- Kräftigung der verschiedenen Körperregionen
- offen sein für Freude, Wohlbefinden, seelische Entspannung.

Bitte Decke, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Dorothea Bautz, Yogalehrerin SKA
montags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
10 Abende, 50,00 ¤. Die Kursgebühr ist vor dem ersten Abend auf das Konto der VHS Hambühren zu überweisen.

H 4

Hatha-Yoga

Ein Angebot für alle, die sich Abstand und Entspannung vom Alltag und einfühlsame Hinführung zu einem angenehmen Abend wünschen.

Bitte Decke, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Dorothea Bautz, Yogalehrerin SKA
montags, 19.45–21.15 Uhr,
Beginn: 18. September,
10 Abende, 50,00 ¤. Die Kursgebühr ist vor dem ersten Abend auf das Konto der VHS Hambühren zu überweisen.

H 5

Hatha-Yoga

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Decke, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Dorothea Bautz, Yogalehrerin SKA
dienstags, 16.30–18.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
10 Nachmittage, 50,00 ¤. Die Kursgebühr ist vor dem ersten Abend auf das Konto der VHS Hambühren zu überweisen.

H 6

T'ai Chi Chuan

Diese alte chinesische Bewegungskunst, die in langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt wird, wird auch "Meditation in Bewegung" genannt. Sie trainiert gleichermaßen Körper und Geist und ist dazu geeignet, Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Regelmäßiges Üben fördert die Vitalität und Konzentrationsfähigkeit und wirkt zugleich entspannend und ausgleichend. Es werden eine komplette T'ai Chi-Form sowie einige Atemübungen erlernt.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Angelika Kühn, T'ai Chi Chuan Übungsleiterin
dienstags, 20.00–21.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
12 Abende, 40,00 ¤.

H 7

Badminton für Einsteiger

In Zusammenarbeit mit dem RTS Hambühren e.V.

Fitness, die Möglichkeit zum Abnehmen und dabei auch noch Spaß haben – wo gibt es das schon?
Beim Spiel mit dem Federball hat man alles in einem: leichter Einstieg für Sportliche und weniger Sportliche, spielerischer Kalorienverbrauch für Jung und Alt, individuell dosierbare Bewegungsintensität, Spaß und nette Leute zum Kennen lernen.
Dazu die fachkundliche Anleitung. So werden auf einfache Weise Grundschläge, Spielregeln und erste taktische Grundlagen erlernt.

Bitte Sportschuhe und Sportbekleidung mitbringen (Schläger stehen zur Verfügung).

Björn Kettler, Sportlehrer, Badmintontrainer
donnerstags, 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: 28. September,
RTS Sportpark Hambühren, Hehlenbruchweg 39,
10 Abende, 29,00 ¤.

H 8

Tennis für Einsteiger

In Zusammenarbeit mit dem RTS Hambühren e.V.

Die Grundschläge Vorhand, Rückhand, Aufschlag und Volley werden in diesem Kurs vermittelt. Das Hauptaugenmerk liegt in der Spielfähigkeit über das gesamte Spielfeld, die am Ende erreicht werden soll. Schläger und Bälle werden gestellt.

Bitte Sportschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Martin Scholz, staatl. gepr. Tennislehrer
donnerstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
RTS Sportpark Hambühren, Hehlenbruchweg 39,
10 Abende, 29,00 ¤.

H 9

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Körperliche (Fehl-)Belastungen, aber auch der Alltagsstress stören das muskuläre Gleichgewicht des Bewegungsapparates und können zu Verspannungen, Schmerzen und letztlich Schäden führen. Daher werden in diesem Kurs Haltungsgewohnheiten bewusst gemacht. Auch sollen durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule und den ganzen Körper bestehende Beschwerden gemindert, bzw. die Wirbelsäule und der Bewegungsapparat funktionsfähig erhalten werden.
Verschiedene Entspannungsübungen lockern die Muskulatur und runden das Programm harmonisch ab.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
dienstags, 16.45–17.45 Uhr,
Beginn: 19. September,
12 Abende, 35,00 ¤.

H 10

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
dienstags, 17.50–18.50 Uhr,
Beginn: 19. September,
12 Abende, 35,00 ¤.

H 11

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
dienstags, 18.55–19.55 Uhr,
Beginn: 19. September,
12 Abende, 35,00 ¤.

H 12

Aufbauendes Rückentraining

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte weiche Unterlage und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
14 Abende, 41,00 ¤.

H 13

Aufbauendes Rückentraining

Kursinhalte siehe oben.

Bitte weiche Unterlage und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 20.10–21.10 Uhr,
Beginn: 20. September,
14 Abende, 41,00 ¤.

H 14

Wirbelsäulengymnastik
am Morgen

Fehlende oder einseitige Bewegung prägt heutzutage unser Alltagsleben. Das muss früher oder später zu Schädigungen der Wirbelsäule führen.
Speziell die Gelenke unseres Stütz- und Bewegungsapparates müssen ständig wechselnde Druck-, Scher-, Dreh- und Stauchungskräfte bei hoher Reizeinwirkungsdauer verarbeiten. Nur eine belastungsspezifisch anpassungsfä-

hige Muskulatur ist in der Lage, die Gelenke vor solchen Störfaktoren zu sichern.
Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und "wirbelsäulengerechtes" Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer schon geschädigten Wirbelsäule lindern helfen.
Voraussetzung für eine optimale Muskelleistung ist neben der Komponente Kraft eine ausreichende Dehnfähigkeit und das koordinierte Zusammenspiel aller zusammenwirkenden Muskelgruppen. Es sollte das Ziel jedes Einzelnen sein, durch systematische Übungen vorhandene Defizite abzubauen.

Bitte weiche Unterlage und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Margarete Poleske-Prengel, Rückenschullehrerin
montags, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Grundschule Oldau,
12 Vormittage, 35,00 ¤.

H 15

Wirbelsäulengymnastik
am Morgen

Kursinhalte siehe oben.

Bitte weiche Unterlage und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Margarete Poleske-Prengel, Rückenschullehrerin
mittwochs, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Grundschule Oldau,
12 Vormittage, 35,00 ¤.

H 16

Wirbelsäulengymnastik
am Morgen

Kursinhalte siehe oben.

Bitte weiche Unterlage und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Margarete Poleske-Prengel, Rückenschullehrerin
mittwochs, 10.15–11.15 Uhr,
Beginn: 20. September,
Grundschule Oldau,
12 Vormittage, 35,00 ¤.

H 17

Fit Ball Aerobic

Die grundlegende Bewegung ist das kontrollierte Wippen bzw. Federn auf dem Ball unter Beachtung aller funktionellen und haltungsspezifischen Gesichtspunkte. Das Programm wird durch Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen abgerundet.

Ein Fit Ball ist mitzubringen.
Folgende Ballgrößen sind zu empfehlen:

Körpergröße	*bis 1,55 m*	*Ø 55 cm*
	bis 1,75 m	*Ø 65 cm*
	ab 1,75 m	*Ø 75 cm*

Birgit Cewe, Übungsleiterin
im Präventions- und Gesundheitssport
donnerstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
14 Abende, 41,00 ¤.

H 18

Body fit

Dieser Kurs beinhaltet ein gezieltes Ganzkörpertraining, so dass alle Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme, Schultern und Rücken) trainiert werden. Durch gezielte Übungen sollen Beweglichkeit und Kondition aufgebaut und verbessert werden.

Falls vorhanden bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Birgit Cewe, Übungsleiterin
im Präventions- und Gesundheitssport
donnerstags, 19.40–20.40 Uhr,
Beginn: 21. September,
14 Abende, 41,00 ¤.

H 19

Nordic Walking für Senioren
Grundkurs am Vormittag

Nordic Walking
- ist 40 bis 50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- beansprucht 90% der Muskulatur
- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30%
- steigert die Sauerstoffzufuhr des gesamten Organismus
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- fördert den Abbau von Stresshormonen
- ökonomisiert die Herzarbeit
- stärkt das Immunsystem
- ist die sanfte Zauberformel für eine gute Figur

Bitte mitbringen: Sportschuhe und dem Wetter angemessene Kleidung (der Kurs findet wetterunabhängig statt), Getränke und ggf. Pulsuhr. Stöcke können gegen eine Gebühr geliehen werden (bei der Anmeldung angeben).

Marie-Luise Ertel,
Nordic-Walking-Trainerin VDNOWAS
dienstags und donnerstags,
10.00–11.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Treffpunkt: Im Dorfe (Lüßmann's Hof),
4 Vormittage, 18,00 ¤.

H 20

Nordic Walking
Grundkurs am Abend

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und dem Wetter angemessene Kleidung (der Kurs findet wetterunabhängig statt), Getränke und ggf. Pulsuhr. Stöcke können gegen eine Gebühr geliehen werden (bei der Anmeldung angeben).

Marie-Luise Ertel,
Nordic-Walking-Trainerin VDNOWAS
dienstags und donnerstags,
18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Treffpunkt: Im Dorfe (Lüßmann's Hof),
4 Abende, 18,00 ¤.

Außenstelle der Volkshochschule Celle
in Hermannsburg



Geschäftsstelle:
Sägenförth 9, 29320 Hermannsburg

Telefon: (0 50 52) 87 76
Fax: (0 50 52) 97 88 78

Konto:
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 1 483 400

Leitung:
Ute Hampe

Anmeldung:
ab 1. September bis 15. September, werktags von 16.00–18.00 Uhr, danach vormittags von 9.00–10.00 Uhr.

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung (telefonisch oder per Fax) in der Hermannsburger Außenstelle nötig. Alle Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Bitte beachten Sie bei einigen Kursen: die Zahlung der Kursgebühr vor Beginn des Kurses!

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Achtung: Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

He 1

Australien – Goldener Käfig für seine "ältesten Menschen"?
Ein Reise-Erlebnis-Wochenende
mit Dias, Film und Vorträgen

Australien hat in den letzten drei Jahrhunderten in wachsender Zahl Einwanderer aus allen Teilen der Welt angezogen – ein reiches und begeisterndes Land. Doch ist die Frage der Ureinwohner des Kontinentes, der Aborigines, trotz verschiedenster Versuche der Regierung und Gesellschaft ungeklärt geblieben. Dabei hinterließen die Initiativen der frühen Hermannsburger Missionare noch vergleichsweise erfreuliche Spuren.
Dieses Wochenende wird sich dem Thema in einem weiten Zusammenhang nähern durch Informationen, Dias und einen Film über die "gestohlene Generation".

Ernst-August Lüdemann, Missionsdirektor i.R.
Freitag, 3. November, 18.30–21.30 Uhr,
Samstag, 4. November, 10.00–13.00 Uhr,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
6 Zeitstunden, 22,00 ¤.

He 2

Literaturtreff

Hermann Hesse:
Siddharta, Suhrkamp, ISBN 3-518-36682-3.

Hesse schreibt für alle jungen und jung gebliebenen Menschen, die nicht einverstanden sind mit dem, was sie erleben, die Fragen haben und keine befriedigenden

Antworten bekommen und sich deshalb auf den Weg machen, um die Quelle des Lebens und sich selbst zu finden.
In “Siddharta” geht es um Abschied und Veränderung, um Entwicklung und die Suche nach dem wahren Sein. Der Kurs ist offen für Neugierige jeden Alters und Hintergrunds, für Hesse-Fans und Hesse-Skeptiker.

Hannelore Mann
mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 4. Oktober,
Gerichtsweg 17a,
6 Abende, 26,00 ¤.

He 3

Literatur am Vormittag

Leo Perutz: Der schwedische Reiter, (rororo 12285, ISBN 2-499-12285-5)

Leo Perutz, geb. 1882 in Prag, lebte als Versicherungsmathematiker in Wien, bevor er 1938 emigrieren musste.
Perutz’ Romane sind unglaublich spannend. In den bis ins Kleinste berechneten Kunstwerken verknüpft Perutz Unwahrscheinliches und Fantastisches so logisch, dass man als Leser alles für möglich hält.
Perutz kann mit seinen Texten Männer und Frauen gleichermaßen faszinieren. Nicht den “weichen Themen”, wie den Beziehungen zwischen Menschen gilt sein Hauptaugenmerk, die mathematische Präzision der Logik prägt seine Literatur.

Anette Makus
dienstags, 9.15–11.30 Uhr,
Beginn: 31. Oktober,
Gerichtsweg 4,
5 Vormittage, 33,00 ¤.

He 4

“Wir sind Utopia”

Einblick in das dichterische Werk von Stefan Andres (1906–1970).

Stefan Andres war in den 1950-er Jahren einer der meistgelesenen Schriftsteller in Deutschland. Seine Novellen “El Greco malt den Großinquisitor” oder “Wir sind Utopia” verarbeiten Erfahrungen aus der Zeit der Diktatur und des Krieges. Mit dem autobiografischen Roman “Der Knabe im Brunnen” führt er den Leser in seine Kindheit an der Mosel.
Anlässlich seines 100. Geburtstages, zu dem die Deutsche Post auch eine Sonderbriefmarke herausgegeben hat, sollen Auszüge aus seinem Werk noch einmal gesichtet und betrachtet werden.

Dr. Albrecht Schack,
Heimvolkshochschullehrer i.R.
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 14. November,
Nieders. Luth. Heimvolkshochschule,
Lutterweg 16,
3 Abende, 17,00 ¤.

He 5

Vorsorgevollmacht

mit Betreuungs- und Patientenverfügung

Der Verlust der Fähigkeit, für sich selbst handeln und entscheiden zu können, kann jeden ereilen. Nicht nur das Alter, auch Krankheit oder ein Unfall können es plötzlich notwendig machen, dass eine nahe stehende Person lebenswichtige Entscheidungen übernehmen muss. Für diesen Fall kann man mit einer Vorsorgevollmacht oder einer Patientenverfügung vorsorgen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Lisa Eichendorf
donnerstags, 19.30–21.45 Uhr,
Beginn: 5. Oktober,
Krankenpflegeverein Hermannsburg e.V.,
Wintergarten, Sägenförth 24,
1 Abend, 7,00 ¤.

He 6

Erben und Vererben

Mancher Aspekt der Zukunftsplanung scheint uns als Einzelne zu überfordern. Eine Aufgabe kann aber jeder individuell für sich und seine Familie übernehmen: mit einem Testament oder einer anderen Nachlassregelung den Übergang des Familienbesitzes von einer Generation zur anderen zum Wohle aller Beteiligten zu gestalten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Eckhard Dormeier, Rechtsanwalt
montags, 20.00–22.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
2 Abende, 12,00 ¤.

He 7

Computer für Anfänger

mit Windows XP
und OpenOffice (Star Office)

“Computer? Davon würde ich auch gern etwas verstehen.” Wenn Sie das denken, dann können Sie hier viel lernen.
Der Kurs ist zwar auf das Bearbeiten von Texten orientiert, es werden hierbei aber in erster Linie Bedienungstechniken und Kenntnisse vermittelt, die Sie auch für die Beschäftigung mit anderen Programmen nutzen werden.
Im Kurs wird neben Windows XP der Textverarbeitungsteil des Programmpakets OpenOffice eingesetzt. Letzteres ist kostenlos, aber gleichwertig und in der Handhabung sehr ähnlich zu Konkurrenzprodukten. Es kann im Kurs verteilt werden. Sie arbeiten ausschließlich mit neuen Computern. Und: Natürlich hat jeder seinen.

Dr. Uwe Birkholz, Diplom-Soziologe
montags und mittwochs, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 25. September,
Hauptschule, Harmsstr. 1 / Auteriver Platz,
7 Abende, 55,00 ¤ (+ geringes Entgelt für Unterrichtsmaterial). Die Gebühr ist vor Kursbeginn zu zahlen.

He 8

Ihr PC als Heim-Büro

Wenn Sie mit einer Textverarbeitung und einer Tabellenkalkulation bereits ein wenig Erfahrung haben, dann wollen Sie sicherlich auch die Organisations- und Gestaltungsmöglichkeiten dieser Programme effektiver nutzen.
Einige dieser Möglichkeiten lernen Sie hier kennen:

- einen “Blickfang” herstellen: Handzettel und Faltblätter als Werbung,
- eine Adressdatenbank einrichten und nutzen: Kundenkartei,
- Verschieben, Kopieren und Suchen (in Windows, Textverarbeitung und Tabellenkalkulation),
- Verknüpfungen herstellen und nutzen (Windows),
- und vor allem: ein Briefpapier mit Ihrem Briefkopf herstellen.

Im Kurs wird neben Windows XP das Programmpaket OpenOffice eingesetzt. Letzteres ist kostenlos, aber gleichwertig und in der Handhabung sehr ähnlich zu Konkurrenzprodukten. Es kann im Kurs verteilt werden. OpenOffice verträgt sich problemlos mit anderen Programmen auf Ihrem PC.

Die Teilnehmer sollten einen Einstiegskurs besucht haben oder vergleichbare Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers besitzen.

Dr. Uwe Birkholz, Diplom-Soziologe
dienstags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 7. November,
Hauptschule, Harmsstr. 1 / Auteriver Platz,
7 Abende, 55,00 ¤ (+ geringes Entgelt für Unterrichtsmaterial). Die Gebühr ist vor Kursbeginn zu zahlen.

He 9

Einführung ins Internet

Das Internet gewinnt in unserem täglichen Leben ständig an Bedeutung. Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt Ihnen einen Einstieg in die Welt des PC-Online. Sie erfahren, welche technischen Voraussetzungen hierfür notwendig sind, wie das Internet funktioniert, wie Sie es gezielt für die eigenen Interessen und Bedürfnisse einsetzen können und welche Kosten Ihnen durch die Nutzung entstehen. Der Kurs vermittelt Ihnen Grundfertigkeiten in der Nutzung des Internets.
Dazu gehört:

- Ein Internet-Programm (Browser) kennen zu lernen,
- sich eine E-Mail-Adresse zu besorgen, Mails zu versenden, zu empfangen und zu beantworten,
- Programme aus dem Internet herunter zu laden und verwendbar zu machen (entpacken und installieren),
- Ihren PC zu schützen: einen Virenwächter und eine Firewall einzurichten,
- Bankgeschäfte online zu erledigen (online banking),
- Grundkenntnisse für e-Bay-Auktionen zu erwerben,
- im World Wide Web zu “surfen”: z.B. um Aktienkurse zu ermitteln, die Wetterlage, eine Bahn- und Telefonauskunft einzuholen, Kochrezepte zu finden und vieles mehr,
- eine Suchmaschine und ein Lexikon zu nutzen (google und wikipedia)
- und: im Internet Gefundenes auf Ihrem PC aufzuheben.

Die Teilnehmer sollten einen Einstiegskurs besucht haben oder vergleichbare Grundkenntnisse der Bedienung eines Computers besitzen.

Dr. Uwe Birkholz, Diplom-Soziologe
montags und mittwochs, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 6. November,
Hauptschule, Harmsstr. 1 / Auteriver Platz,
7 Abende, 55,00 ¤ (+ geringes Entgelt für Unterrichtsmaterial). Die Gebühr ist vor Kursbeginn zu zahlen.

He 10

Einführung in die digitale Fotografie

Die Digitalfotografie wird immer beliebter. Aktuell werden bereits fünfmal so viele digitale wie herkömmliche Kameras verkauft. Die Vorteile liegen auf der Hand. Der Fotograf kann sofort seine Bilder kontrollieren und verfügt über ungeahnte Möglichkeiten der Bildbearbeitung. Schnell und einfach versendet er seine Aufnahmen per E-Mail oder stellt sie ins Internet.

Themenschwerpunkte:
- Kriterien für die Auswahl einer passenden Digitalkamera,
- Vorteile gegenüber "normalen" Kameras,
- Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung,
- Ablage und Benennung der Bilddateien.

Falls vorhanden können Sie Ihre eigene Digitalkamera mitbringen.

Jürgen Eggers
mittwochs, 20.15–21.45 Uhr,
Beginn: 11. Oktober,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
3 Abende, 19,00 ¤.

He 11

Englisch IV

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary-Deutsch, Student`s Book (ISBN: 3-464-11802-9), Arbeitsbuch mit Grammatik und Schlüssel (ISBN: 3-8109-3115-2), ab Unit 10.

Edith Skelton
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
10 Abende, 47,00 ¤.

He 12

Französisch für die Reise
für Touristen und Einsteiger

Lehrbuch: Französisch à la carte, (Klett-Verlag, ISBN 3-12-528810-X).

Sie haben geringe, vielleicht auch nur winzige Vorkenntnisse? Dieser Kurs bietet Ihnen die wichtigsten touristischen Kommunikationssituationen, z.B. im Restaurant, im Hotel, erste Kontakte usw. Starten Sie einen Neuanfang und nähern Sie sich der französischen Sprache langsam und ohne Druck.

Camille Ebel-Chenu, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 26. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
8 Abende, 37,00 ¤.

He 13

Spanisch für die Reise
für Touristen und Einsteiger

Dieser Kurs dient Teilnehmern ohne Vorkenntnisse als Vorbereitung auf eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika.

Lehrbuch: Spanisch à la carte (Klett-Verlag, Best.-Nr. 3-12-514210-5).

Esperanza Ungerer
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 26. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
8 Abende, 37,00 ¤.

He 14

Die Gitarre und "Das Ding"
für Fortgeschrittene und Teilnehmer des Frühjahrssemesters

Anhand des Liederbuches "Das Ding" wollen wir weitere Grundlagen der Liedakkordbegleitung erarbeiten.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Gitarre und Schreibzeug mitbringen.

Uwe Loch, Rockgitarrist
montags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
8 Abende, 27,00 ¤.

He 15

Die Welt der Steine und Fossilien
für Kinder und Jugendliche

Fingerfertigkeit und Phantasie sind angesagt: Es geht um Natursteine und Fossilien, mit denen eingehend gearbeitet wird.
Nach einer anschaulichen Übersicht über die wichtigsten Natursteine und Fossilien geht es an die Arbeit.
Zu den Steinen, die sich mit einfachen Werkzeugen wie Schleifpapier oder Feile bearbeiten lassen, zählen Speckstein und Bernstein. Aus Rohlingen werden individuelle Umhänger am Lederband gefertigt.
Unter Einsatz grenzenloser Phantasie entstehen Steinfiguren aus verschiedensten Steinen, die mit der Heißklebepistole zusammengeklebt werden.
Schließlich werden noch im Gestein eingeschlossene versteinerte Seeigel befreit und präpariert.

Rainer Fabisch, Geologe
montags, 17.15–19.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
2 Nachmittage, 30,00 ¤ (inklusive 15,00 ¤ Materialkosten für Speckstein, Bernstein-Rohling, Lederbänder, Klebe-Steine, Seeigel und Hilfsmaterial).

He 16

Geheimnisvoller Wichtelwald
Töpfern für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren

Mit kleinen Wichteln, Leuchtehäuschen und was uns sonst noch einfällt, wollen wir einen Wichtelwald gestalten.

Bitte mitbringen: Lappen, evtl. Malerkittel

Christa Meyer, Lehrerin
montags, 16.00–17.30 Uhr,
Beginn: 25. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
5 Nachmittage, 25,00 ¤ (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

He 17

Lichthäuser und mehr
Töpfern für Kinder ab 10 Jahre

Im Herbst und Winter, wenn es früh dunkel wird, verbreiten unsere Lichthäuser in der Fensterbank oder anderswo stimmungsvolles Licht. Auch für andere Dinge wird im Kurs noch Zeit sein.

Bitte mitbringen: Lappen, Plastiktüte, evtl. Malerkittel.

Christa Meyer, Lehrerin
montags, 17.30–19.00 Uhr,
Beginn: 25. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
5 Nachmittage, 25,00 ¤ (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

He 18

Öl- und Acrylmalerei

Keine Angst vor weißen Flächen und Farben. Sie können hier erste Grundkenntnisse erwerben und die Fertigkeit zum selbstständigen Malen langsam erlernen. Sie sollen hier Freude an der Malerei erfahren.

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen. Anfängerpakete sind bei der Dozentin zu erwerben. (Farben, Pinsel, Keilrahmen: ca. 12,00 ¤).

Elke Wisniewski
mittwochs, 18.30–20.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
6 Abende, 40,00 ¤.

He 19

Kalligrafie
Wie Schrift zur Kunst wird

Kalligraphie kommt aus dem Griechischen und bedeutet "Schönschreiben". Mit der "guten alten" Schrägzugfeder (Redies oder Brause) wollen wir am ersten Kursabend mindestens zwei der klassischen Schriften und eine moderne schwungvollere Schrift erarbeiten. Wenn die Teilnehmer zu Hause fleißig üben, können wir am zweiten Kursabend schon ein Schmuck- oder Textblatt gestalten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Geduld und eine ruhige Hand.

Bitte mitbringen: Wer bereits Schreibgeräte, Tusche und (klein kariertes) Papier besitzt, bringe dies mit. Das Material kann auch beim Dozenten erworben werden.

Wolfgang Buschkiel
dienstags, 7. November und 14. November,
jeweils von 19.00–21.30 Uhr,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
2 Abende, 17,00 ¤. (+ ca. 12,00 ¤ Materialkosten, die mit dem Dozenten abgerechnet werden).

He 20

Grabdekoration zum Totensonntag

Wir lernen wie mit natürlichen Materialien ein dauerhaftes Grabgesteck gestaltet werden kann, indem wir selbst ein Dauergesteck anfertigen und dekorieren.

Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere, gemischtes Tannengrün und Lebensbaum, Ranken vom Wein oder Efeu, evtl. Beerenzweige, Zapfen. Weiteres Zubehör kann bei der Dozentin erworben werden.

Susanne Hempel, Floristin
Mittwoch, 8. November, 19.00–21.15 Uhr,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
1 Abend, 7,00 ¤ (+ Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).

He 21

Wir fertigen einen Lichterkettenstrauß

Um Glanz in unsere Weihnachtsstube zu bringen, wollen wir mit einfachen Mitteln einen Lichterkettenstrauß binden und dekorieren. Die Lichterkette sollte mindestens 20 Lichter haben, um richtig zu wirken.

Bitte mitbringen: gemischtes Grün, Lichterkette, Rosenschere, Messer. Dekomaterial können Sie bei der Dozentin erwerben.

Susanne Hempel, Floristin
Mittwoch, 22. November,
19.00–21.15 Uhr,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
1 Abend, 7,00 ¤ (+ Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).

He 22

Zwischen Blumentopf und Gartenkunst

Gartenkeramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Es müssen nicht immer Gartenzwerge sein. Aus Ton lassen sich viele Objekte gestalten, die unserem Garten als kleine Highlights das "besondere Etwas" geben. Fehlt Ihnen schon lange die ganz persönliche Gartenstele? Oder suchen Sie nach der Pflanzschale, die etwas aus dem Rahmen fällt?
Mit ein paar Tipps und Tricks, die ich Ihnen gerne verrate, können Sie Ihre Phantasien Gestalt werden lassen.

Bitte mitbringen: falls vorhanden 10 kg Aufbauton, altes Handtuch, Brett, Messer, Gabel, Schürze.

Petra Mentz, Keramikerin
dienstags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
6 Abende, 40,00 ¤.

He 23

Goldschmieden – vom Entwurf zum Schmuckstück

Wochenendkurs

Sie erhalten Einblick in die grundlegenden Goldschmiedetechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Schmieden. Anschließend fertigen Sie unter Anleitung ein Schmuckstück nach eigener Idee oder lassen sich von Gestaltungsbeispielen inspirieren. Silber, Gold, Kupfer oder Messing können mit farbigen Perlen, Glas oder Fundstücken kombiniert und zu einem Ring, Ohrring oder Kettenanhänger verarbeitet werden. Durch vielfältige Möglichkeiten der Oberflächengestaltung wird dabei jedes Stück zu einem edlen Unikat.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, unempfindliche Kleidung, falls nötig: Nahsichtbrille, eine große Plastiktüte (ca. 50 x 50 cm) Material und Werkzeug wird gegen Gebühr gestellt. Wer nur in Gold arbeiten will, melde sich spätestens zehn Tage vor Kursbeginn bei der Dozentin.
Die Materialkosten für einen Ring, Ohrringe etc. aus 925er Silber betragen – je nach Größe – ab 6,00 ¤; für einen Ring aus 585er Gold ab 70,00 ¤.

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin
Samstag und Sonntag,
13. und 14. Januar 2007
10.00–13.30 und 14.00–17.30 Uhr,
Hauptschule, Harmsstr. 1 / Auteriver Platz,
14 Zeitstunden, 46,00 ¤ (+ Materialkosten und 7,00 ¤ Werkszeugpauschale, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

He 24

Wo liegt der Nussknacker?

"Freie Schalen" aus Weide flechten

Aus ungeschälten Weiden, Astgabeln und natürlichen Verknotungen entstehen individuelle flache, längliche Schalen. Sie dienen zur Aufbewahrung oder als Tischschmuck. Stifte, Schlüssel, Obst und Nüsse finden so einen attraktiven Platz.

Bitte mitbringen: Schürze, Pfriem, Zollstock, Schere.

Diana Stegmann
Mittwoch, 15. November, 16.30–20.30 Uhr,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
4 Zeitstunden, 13,00 ¤ (+ Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).

He 25

Klöppeln: aus der Tradition zur modernen Spitze

für Anfänger und Fortgeschrittene

Wurden früher nur feine Spitzenränder oder Decken gearbeitet, so ist das Spektrum der Klöppelspitze heute sehr breit gefächert. Als Dekorationselement passt sie sich der modernen Mode und Raumgestaltung an.
Das Erlernen wird durch neue Lehrmethoden nach farbigen Zeichnungen erleichtert, so dass schnell Ergebnisse in Form kleiner Spitzen vorliegen. Vorhandene Kenntnisse können vertieft werden.

Bitte mitbringen: feine Filzstifte, Stecknadeln, biegsame Pappe, Schere und – falls vorhanden – Klöppelkissen und Klöppel.

Jutta Busch
mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
10 Abende, 50,00 ¤ (+ Materialkosten für Garn usw.).

He 26

Trendmode internationaler Designer

Fortgeschrittene und auch Nähanfänger können ein ganz besonderes Kleidungsstück nach ihrer Wahl schneidern. Bei fachgerechter Anleitung kann es jeder schaffen, auch wenn es noch so schwierig aussieht. Hose, Jacke, Kostüm, Abendkleid, alles ist möglich.

Bitte mitbringen: Schnittmuster oder Modejournal, Stoff mit den entsprechenden Zutaten, sowie Nähzubehör.
Telefonische Anmeldung bei der Dozentin unter (0 50 52) 31 49.

Karin Meyer, Schneiderin
dienstags, 19.30–21.45 Uhr,
Beginn: 19. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
9 Abende, 63,00 ¤.

He 27

Unterhaltsames Gedächtnistraining

ohne Leistungsdruck!
am Vormittag

Dieses ganzheitliche Gedächtnistraining regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Merkfähigkeit. Auf spielerische Art können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren.
Wenn Sie 60 Jahre oder älter sind, ist der Kurs für Sie zugeschnitten!

Bitte Schreibzeug und Getränke mitbringen.

Gudrun Bachmann,
Ergotherapeutin und Gedächtnistrainerin
montags, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 25. September,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
6 Abende, 32,00 ¤.

He 28

Geheimnisse der Homöopathie

Einsichten in die Wirkungsweise der homöopathischen Naturheilkunde

Die Homöopathie ist weltweit seit über 200 Jahren als bewährte und tief wirkend



mächtige Heilweise der Naturheilkunde bekannt. Bei uns wird die Homöopathie zunehmend sogar als ernst zu nehmende Alternative angewendet. Auch interessierte Laien können sich in die Geheimnisse der Wirkungsweise der Homöopathie einführen lassen und die vielseitigen heilsamen Kräfte der homöopathischen Heilmittel kennen lernen.
An diesen Abenden werden wir Einblicke in Kräfte der "berühmten" weißen Kügelchen gewinnen und fachlich angeleitet erste eigene praktische Erfahrungen mit Nachhause nehmen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Gerd Bujok, Heilpraktiker
dienstags, 19.30–21.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
3 Abende, 18,00 ¤.

He 29

Des Zuckers süße Last

Erstaunliches über die weit reichenden Wirkungen des beliebten Süßmachers

Fast einen ganzen Zentner Zucker vernascht jeder von uns jedes Jahr!
In den meisten Lebensmitteln, auch da, wo wir es gar nicht vermuten, sind erhebliche Mengen von Zucker enthalten, um in uns ein zuckerbedingtes Wohlgefühl zu erzeugen, dem wir uns nur zu gern hingeben.
Was ist nun wirklich an der Kraft des Zuckers wirksam, die uns so verführen kann, ein versüßtes Leben zu leben?
Durch zeitgemäße homöopathische Arzneimittelforschung ist es möglich geworden, neue wesentliche Aussagen über die Tiefenwirkkräfte des Zuckers zu erhalten. "Zucker" bedeutet auch eine bestimmte Art der Weltanschauung, in der alles "machbar" ist, in der "raffiniertes Handeln" und "die Welt berechenbar machen" Grundlage unserer wirtschaftlichen Existenz geworden sind.
Der Tiefenkraft des raffinierten Zuckers auf die Spur zu kommen, ist das Thema dieser Abende und lässt die interessierten Teilnehmer manch überraschende Entdeckung machen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Gerd Bujok, Heilpraktiker
dienstags, 19.30–21.30 Uhr,
Beginn: 5. Dezember,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
2 Abende, 12,00 ¤.

He 30

Die Feldenkrais®-Methode

Leben ohne Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen – ist dies möglich?

Wie kann die Last auf den Schultern leichter getragen werden? Wie wird der Rücken entlastet, so dass es wieder möglich ist, aufrecht zu gehen? Wie können die Füße und Beine den Körper ohne Schmerzen tragen? Sich lebendig fühlen heißt, "in Bewegung sein".
Die Feldenkraismethode kann:
- Schmerzen, Bewegungs- und Funktionseinschränkungen lindern;
- Altes, Festgefahrenes in Gang bringen, lösen;
- helfen, sich leichter, eleganter, sanfter, ganz ohne Anstrengung zu bewegen;
- mehr zu sich selbst finden, sich besser spüren und entspannen;
- Körper und Geist in neuen Schwung versetzen;
- die Konzentration beim Lernen und Arbeiten verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, weiche Unterlage (Matte und Decke), großes Badetuch, welches bei Bedarf zu einem Kissen oder zu einer Rolle gefaltet werden kann.

Anne Kapretz,
Gilde lizenzierte Feldenkrais®-Lehrerin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Gemeindebücherei, Harmsstr. 3A,
2 Abende, 10,00 ¤.

He 31

Kinesiologie

Energie für Körper und Seele

Stress, Ängste und Reizstoffe aus der Umwelt verursachen Störungen des Energieflusses im Körper. Dadurch können körperliche und psychische Störungen entstehen. Der Muskeltest bietet eine Möglichkeit herauszufinden, was belastet oder gebraucht wird.
- Verträglichkeit von Nahrungsmitteln oder anderen Stoffen austesten;
- Lernblockaden (Schreib-, Rechen-, Leseprobleme) lösen;
- Konzentrationsschwächen beheben;
- traumatische Erlebnisse (zum Beispiel Folgen von Unfällen, Gewalt) verarbeiten;
- Stress und Ängste aller Art abbauen;
- einschränkende Grundüberzeugungen ("ich kann das nicht", "Mathe ist zu schwer", "keiner mag mich") überwinden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein Liter Wasser (Leitungswasser ohne CO_2).

Anne Kapretz,
Heilpraktikerin und Three-in-One Facilitator
montags, 18.00–20.15 Uhr,
Beginn: 30. Oktober,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
2 Abende, 15,00 ¤.

He 32

Autogenes Training

für Anfänger und Fortgeschrittene

Autogenes Training ermöglicht es, Ruhe, Entspannung, Harmonie mit sich sowie inneren Frieden zu finden. Es trägt zur Leistungs- und Konzentrationssteigerung bei; Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl werden erhöht und Schlafstörungen gemindert und beseitigt. Störende Einflüsse wie Nervosität, Angst und Aggressionen können durch eigene Gedankenkraft aufgearbeitet und vorteilhaft beeinflusst werden.
Durch geführte Meditationen in der Tiefenentspannung ist es möglich, sich selbst zu finden, sich selbst anzunehmen, einen Ruhepol und dadurch Lebensfreude zu entdecken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, Kerze.

Eva-Maria Hennig,
Kurs- und Seminarleiterin Autogenes Training
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
10 Abende, 50,00 ¤.

Fernöstliche Gesundheitskurse

Yoga und verwandte Techniken sind aus der asiatischen Philosophie und Religion entstandene Übungen, die der seelischen Entspannung und körperlichen Fitness dienen. In den Kursangeboten der Volkshochschule werden die – auch in der westlichen Medizin anerkannten – Bewegungs- und Entspannungstechniken vermittelt, ohne dass die philosophischen und religiösen Hintergründe thematisiert werden.

He 33

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, Stress zu kontrollieren, sowohl körperlich, wie auch geistig-seelisch.
Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt einen Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader,
Bewegungs- und Entspannungspädagogin
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
10 Abende, 58,00 ¤.

He 34

Hatha-Yoga

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader,
Bewegungs- und Entspannungspädagogin
donnerstags, 20.15–21.45 Uhr,
Beginn: 21. September,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
10 Abende, 58,00 ¤.

He 35

Square Dance zum Kennen lernen

Wochenendworkshop

Square Dance, was ist das? Es tanzen immer vier Paare miteinander. Es gibt nicht, wie beim Volkstanz, festgelegte Figurenfolgen, sondern ein "Caller" begleitet das gerade gespielte Lied.
Dieser Tanz ist nicht nur für Paare sondern auch für Einzelpersonen geeignet. Wir beginnen mit den ersten 25 Basisfiguren.

Gerhard Präßler
Samstag, 23. September und 7. Oktober, jeweils von 17.00–20.00 Uhr,
Hauptschule, Harmsstr. 1 / Auteriver Platz,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.

He 36

Orientalischer Tanz und Weiblichkeit

Wochenendworkshop

Bauchtanz ist ein Tanz für Frauen jeden Alters und jeder Figur, für Frauen, die neugierig sind, die natürlichen und harmonischen Bewegungen für sich zu entdecken und sich von der Lebensfreude dieses weiblichen Tanzes anstecken zu lassen.
Ganz nebenbei trainieren wir dabei Beweglichkeit und Koordination. Im Vor-

dergrund steht aber immer der Spaß am gemeinsamen Tanzen.

Bitte mitbringen: bequeme, eng anliegende Kleidung, Hüfttuch, Matte, rutschfeste Socken, falls vorhanden einen Igelball.

Karin Maier
Samstag, 4. November, 11.00–16.00 Uhr,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
5 Zeitstunden, 19,00 ¤.

He 37

Freude am Tanzen

Kreistänze aus verschiedenen Ländern, sowie Tänze zu klassischer und moderner Musik lassen den Alltag vergessen und bringen Körper, Geist und Seele zum Schwingen.
Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund der Kursabende.

Bitte leichte Schuhe mitbringen.

Karola Oehmichen
mittwochs, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 8. November,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
4 Abende, 20,00 ¤.

He 38

Aqua-Jogging
am Vormittag

Eine Kombination aus Aqua-Fitness, Aquarobic und Aqua-Jogging in Tief- und Flachwasser, mit und ohne Geräte.
Für jedes Alter, Schwimmer oder Nichtschwimmer, erfahren oder nicht. Das Wasser bietet die Möglichkeit, Gelenk schonend Muskulatur zu kräftigen, die Kondition zu verbessern und ein entspannendes Wohlgefühl zu erzeugen.
Hervorragend für Menschen mit Stoffwechsel- und Atemwegserkrankungen und Einschränkungen des Muskel- und Bewegungsapparates und auch für Übergewichtige und Gestresste.
Nicht geeignet ist der Kurs für Herz- und Kreislauferkrankte und Schwangere.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: Aqua-Jogger, Hanteln, Fußgewichte, (können auch für 5,00 ¤ pro Kurs bei der Dozentin ausgeliehen werden.)
Der Kurs läuft auch während der Herbstferien.

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
donnerstags, 9.45–10.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66,
10 Vormittage, 22,00 ¤ (+ Eintritt).

He 39

Aquajogging
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: Aqua-Jogger, Hanteln, Fußgewichte, (können auch für 5,00 ¤ pro Kurs bei der Dozentin ausgeliehen werden.)

Carola Lange, Fachübungsleiterin für Gesundheits- und Rehasport
dienstags, 10.30–11.15 Uhr,
Beginn: 19. September,
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66,
12 Vormittage, 26,00 ¤ (+ Eintritt).

He 40

Aquajogging
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: Aqua-Jogger, Hanteln, Fußgewichte, (können auch für 5,00 ¤ pro Kurs bei der Dozentin ausgeliehen werden.)

Carola Lange, Fachübungsleiterin für Gesundheits- und Rehasport
dienstags, 11.20–12.05 Uhr,
Beginn: 19. September,
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66,
12 Vormittage, 26,00 ¤ (+ Eintritt).

He 41

Wassergymnastik
im "Heidehotel"

Bei Entlastung der Gelenke fallen uns viele Übungen im Wasser leichter, obwohl die Kräftigung der Muskulatur durch den Wasserwiderstand gesteigert wird. Zudem aktiviert der Wasserdruck die Bindegewebsdurchblutung und die Atmung wird intensiviert.
Der Kurs läuft auch während der Herbstferien.

Bitte mitbringen: "Wassernudeln"

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Schwimmbecken Hotel Heidehof, Billingstr. 29,
10 Abende, 29,00 ¤ (+ Eintritt).

He 42

Straffer Bauch und fester Po

Die Gymnastik soll sinnvoll und gezielt den Körper aktivieren, sozusagen Zug um Zug Muskeln, Bänder und Gelenke mobilisieren, um auch bisherige Nicht-Sportler für die Bewegungsbegeisterung zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
dienstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18,
11 Abende, 32,00 ¤.

He 43

Straffer Bauch und fester Po

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
mittwochs, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18,
11 Abende, 32,00 ¤.

He 44

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem- und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Alltagsverhalten, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
dienstags, 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18,
11 Abende, 32,00 ¤.

He 45

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
mittwochs, 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18,
11 Abende, 32,00 ¤.

He 46

Wirbelsäulentreff
am Vormittag

Bekannte Bewegungsabläufe lassen sich in der Gruppe und mit der Unterstützung von Musik leichter erarbeiten. Isometrische Kräftigung mit Einbeziehung der Atmung lassen es dem Körper gut gehen.

Bitte mitbringen: Matte und kleines Kissen.

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
donnerstags, 8.30–9.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
10 Vormittage, 39,00 ¤.

He 47

Genuss aus dem Wok
Das "Küchenwunder" aus China

Sie werden die Vielfältigkeit des Wok kennen lernen, theoretisch und praktisch. Von der Vorspeise bis zum Nachtisch bekommen Sie jeden Abend ca. sechs neue Rezepte. Lassen Sie sich von der Esskultur Chinas überzeugen!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Transportgefäße.

Kexun Busch
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
4 Abende, 51,00 ¤ (inkl. 16,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende). Die Gebühr ist vor Kursbeginn zu zahlen.

Volkshochschule Samtgemeinde Lachendorf

Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Allerheide 28, 29331 Lachendorf

Telefon: (0 51 45) 2 82 88

Konto:
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 800 999 600

Leitung:
Gisela Buchbinder

Anmeldung:
Freitag, 1. bis Freitag, 15. September,
montags, dienstags, mittwochs
und freitags von 9.00–12.00 Uhr,
donnerstags von 17.00–19.00 Uhr.
Freitag, 1. September,
zusätzlich von 17.00–19.00 Uhr.

Anmeldungen sind auch nach dem 15. September auf Band jederzeit möglich.

Unterrichtsorte:
Realschule Lachendorf, Im Südfeld 6,
Geschwister-Scholl-Schule, Im Südfeld 2,
Ev. Kirche Arche Noah, Brömmerkamp 10,
Sportcenter Lachendorf, Jarnser Str. 46.

Für Kurse mit „Begrenzter Teilnehmerzahl" ist eine telefonische Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare hierfür erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder am ersten Kursabend.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

L 1

Wir lernen Celle kennen

Stadtrundgang für Eltern und Kinder

Wohnt im Celler Schloss noch immer eine Prinzessin? Wie hoch mag wohl der Turm der Stadtkirche sein? Antworten auf diese Fragen und viel Interessantes über die Sitten, das Leben und die Menschen in unserer mittelalterlichen Fachwerkstadt Celle können Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren in Begleitung ihrer Eltern bei einem Stadtspaziergang erfahren.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marlene Pferdekämper, Stadtführerin
Samstag, 23. September, 15.00–16.30 Uhr,
Treffpunkt: Celle, an der Brücke vor dem Schloss,
Teilnehmergebühr für Erwachsene: 5,00 ¤, für Kinder: 2,50 ¤. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.



L 2

Walderlebnistag

mit Kindern die Natur kennen lernen
für Kinder (3 bis 5 Jahre) und Eltern

An diesem Walderlebnistag wollen wir bei Wind und Wetter und beginnender Herbststimmung den Wald und seine Bewohner erkunden, mit Waldmaterial basteln und Spiele in der Natur kennen lernen.

Bitte wetterfestes Schuhwerk, Regenkleidung, Kopfbedeckung, mitbringen. Lupe, wenn vorhanden.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Andrea Wallasch
Samstag, 14. Oktober, 15.30–17.00 Uhr,
Treffpunkt: Sallohweg in Lachendorf,
5,00 ¤. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten.

L 3

Walderlebnistag

für Kinder ab 6 Jahren

Wir wollen den Wald erkunden, seine Bewohner beobachten, Tippis und Waldsofas bauen und viele Spiele in der Natur kennen lernen.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen, Getränke und Proviant bitte nicht mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Andrea Wallasch
Samstag, 30. September, 15.00–17.00 Uhr,
Treffpunkt: Sallohweg in Lachendorf,
7,00 ¤. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten.

L 4

PC-Einstieg mit Windows

Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über
- den Aufbau und die Funktionsweise eines Personalcomputers,
- zentrale Begriffe der EDV,
- wichtige Peripheriegeräte (Drucker, Diskettenlaufwerke, Festplatten),
- die Benutzeroberfläche Windows,
- das Arbeiten mit dem Computer mit Hilfe von ausgewählten Standardprogrammen.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Winfried Hinz, Realschullehrer,
Mittwoch, 4. und 11. Oktober,
Donnerstag, 5. und 12. Oktober,
jeweils von 18.30–21.30 Uhr,
Realschule Lachendorf, Computerraum,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤ (+ 1,50 ¤ für Fotokopien. Dieser Betrag ist an den Dozenten zu zahlen.) Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 5

Grundlagen der Textverarbeitung

Word 2003

Der Kurs bietet eine Einführung in die Arbeit mit einem modernen Textverarbeitungssystem.

Kursinhalte:
- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Texte eingeben, korrigieren, speichern und drucken
- Textteile bearbeiten und gestalten
- Absätze gestalten (Rahmen, Einzug, Schattierung, Aufzählungen)
- Seitengestaltung (Ränder, Papierformat)
- Tabulatoren verwenden
- einfache Tabellen einrichten und gestalten
- Autotext einfügen (z.B. Datum)
- Einbinden von Grafiken und Autoformen (ClipArts, Wordart, Textfelder)

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Winfried Hinz, Realschullehrer
Mittwoch, 8. und 15. November,
Donnerstag, 9. und 16. November,
jeweils von 18.30–21.30 Uhr,
Realschule Lachendorf, Computerraum,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤ (+ 1,50 ¤ für Fotokopien. Dieser Betrag ist an den Dozenten zu zahlen.) Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 6

Arbeiten im Internet

Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle.

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die erste Schritte ins Internet wagen wollen.

Kursinhalte:
- Funktionsweise des Internets
- Spezielles Vokabular
- Bildschirmoberfläche/Bedienung der Maus
- Starten des Programms/Zugang zum Netz
- Aufbau der Internet-Adressen
- Seite aufrufen und blättern
- Fenstertechnik
- Suchmaschinen/ Verknüpfungen von Suchkriterien
- Hilfreiche Webseiten

Begrenzte Teilnehmerzahl

Christine Jacob-Menke, Lehrerin
Freitag, 3. November, 16.00–20.00 Uhr,
Samstag, 4. November, 8.30–12.30 Uhr,
Realschule Lachendorf, Computerraum,
8 Zeitstunden, 18,00 ¤ (+ 1,50 ¤ für Fotokopien. Dieser Betrag ist an die Dozentin zu zahlen.) Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 7

E-Mails schreiben und senden

Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle.

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die mit den elektronischen Mails (E-Mails) ihre Post in kürzester Zeit verschicken und empfangen möchten.

Kursinhalte:
- Aufbau von E-Mail-Adressen
- E-Mail-Adressen einrichten
- E-Mails versenden und empfangen
- E-Mails beantworten und weiterleiten
- E-Mails mit Anhang und Lesebestätigung versenden
- Junk-Mail definieren
- E-Mails “offline” bearbeiten (Outlook, Outlook Express)
- Ordner und Adressbuch anlegen

Begrenzte Teilnehmerzahl

Christine Jacob-Menke, Lehrerin
Freitag, 17. November, 16.00–19.00 Uhr,
Samstag, 18. November, 9.30–12.30 Uhr,
Realschule Lachendorf, Computerraum,
6 Zeitstunden, 12,00 ¤ (+ 1,50 ¤ für Fotokopien. Dieser Betrag ist an die Dozentin zu zahlen.) Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 8

Bewerbungstraining

Erfolgreich zum richtigen Job

Professionelle Bewerbungsunterlagen und ein sicheres Auftreten beim Vorstellungsgespräch sind unumgänglich für eine erfolgreiche Bewerbung.
Dieser Kurs bereitet Sie auf die Bewerbungssituation vor und vermittelt Ihnen Anhaltspunkte, was Sie beachten und verbessern sollten.

Kursinhalte:
- Einstellungstest
- Stärken-/Schwächenprofil
- Anschreiben und Lebenslauf
- Bewerbungsmappe und Bewerbungsfoto
- Vorbereitung und Führen eines Vorstellungsgesprächs
- Feedback

Bitte bringen Sie Schreibblock, Stifte und Ihre Bewerbungsunterlagen mit.
Für ein effektives Bewerbungstraining sollten Lebenslauf, Foto und Anschreiben zur Hand sein.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ute Schäfer-Templin,
Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädaqogin, FH
Freitag, 6. Oktober, 16.30–21.30 Uhr,
Samstag, 7. Oktober,
9.00–12.00 und 13.00–17.00 Uhr,
Realschule Lachendorf,
12 Zeitstunden, 35,00 ¤. (+ ca.3,00 ¤ für Fotokopien. Dieser Betrag ist an die Dozentin zu zahlen.). Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 9

Brush up your English

Auffrischungskurs für alle, deren Schulenglisch (bis Klasse 10) in Vergessenheit geraten ist. Anhand des Lehrbuchs ”On the Move” werden alle Bereiche wiederholt und durch Diskussionen, Rollenspiele sowie Kurzgeschichten erweitert.

Lehrbuch: On the Move, Refresher Course, Klett-Verlag, ISBN 3-12-524129-4, ab Unit 5.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Dr. Anke Heins
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Realschule Lachendorf,
12 Abende, 53,00 ¤.

L 10

Let’s talk in English

Latest news, current topics, travels adventures, personal stories, social situations and lots more.
You are most welcome to come along for interesting conversations in friendly and supportive atmosphere.
I am looking forward to seeing you.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Dr. Anke Heins
donnerstags, 20.15–21.45 Uhr,
Beginn: 21. September,
Realschule Lachendorf,
12 Abende, 53,00 ¤.

L 11

Atelier textart Schreibseminar I

am Wochenende

Schreiben – ein Weg zu sich selbst

Es gibt viele Gründe warum Menschen schreiben oder schreiben wollen. Viele müssen sogar schreiben, weil es ihr Beruf verlangt oder weil es einen privaten Grund gibt. Manch einer bewundert Autoren, die Geschichten und Bücher schreiben und hat doch selbst auch den Kopf voller Ideen. Und wer kennt nicht die heilsame Kraft, die vom Schreiben einer Seite Tagebuch ausgeht – wenn sich anschließend das Chaos der Seele sortiert und geordnet hat?

Im Seminar lernen Sie das Schreib-Handwerkszeug kennen und nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer schon mitten in der Schreibleidenschaft steckt, der lernt dazu und findet Gelegenheit zum angeleiteten Praktizieren in Gesellschaft von Gleichgesinnten.

Bitte bringen Sie einfach nur Schreiblust und Ihren Lieblingsstift mit. Für weitere Informationen sind Sie auf meiner Webseite www.ateliertextart.de herzlich willkommen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Siggi Lott, Autorin
Samstag, 23. September, 14.00–18.30 Uhr (mit Pausen),
Arche Noah, Lachendorf,
4 Zeitstunden, 12,00 ¤. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 12

Atelier textart Schreibseminar II

am Wochenende

Wenn Ihre Schreiblust – vielleicht im vorigen Seminar – geweckt wurde, dann gibt es nun die Möglichkeit, sich weiter auf dem Papier auszutoben.
Gelerntes Schreibhandwerkszeug anwenden und weiteres kennen lernen. Als Themenschwerpunkt erhalten Sie zudem Anregungen für “Das persönliche Tag- und Nachtbuch.”

Bitte bringen Sie einen Vierfarbstift bzw. vier verschiedene Schreibfarben mit. Materialkosten nimmt mein Sparschwein Texi vor Ort entgegen (ca. 5,00 ¤). Für weitere Informationen sind Sie auf meiner Webseite www.ateliertextart.de herzlich willkommen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Siggi Lott, Autorin
Samstag, 7. Oktober, 4. November,
16. Dezember, 13. Januar 2007,
jeweils von 14.00–17.30 Uhr
(mit Pausen),
Arche Noah, Lachendorf,
12 Zeitstunden, 35,00 ¤. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 13

Mediterrane Kräuter aus dem eigenen Garten

Basilikum, Oreganum und viele andere Kräuter des Mittelmeerklimas lassen sich auch in unseren Breiten anbauen, schmecken im eigenen Garten geerntet am Besten und machen den schönsten Sommerblumen Konkurrenz. Nebenbei sind sie in Verbindung mit unseren einheimischen Kräutern auf dem mediterranen Speiseplan ein Garant für ein besseres Wohlempfinden und eine präventive Ernährungsweise. Der Vortrag geht im Besonderen auf die mediterrane Kost und die dort heimischen Kräuter ein.
Sie lernen etwas über deren Anbau und Verwendung in der italienischen Küche.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Inge Dahms
Dienstag, 10. Oktober, 18.30–20.45 Uhr,
Realschule Lachendorf,
1 Abend, 7,00 ¤.

L 14

Töpfern für Kinder
ab 8 Jahre

Durch spielerisches Gestalten mit dem Werkstoff Ton können Kinder Figuren und kleine Gegenstände herstellen.

Bitte Zeitungspapier, altes Handtuch, Wasserglas, kleines Messer und Plastiktüte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marlene Pferdekämper, Fachlehrerin
mittwochs, 15.00–17.00 Uhr,
Beginn: 27. September,
Realschule Lachendorf,
3 Nachmittage, 20,00 ¤ (+ ca. 4,00 ¤ Materialkosten).

L 15

Kinderkurs Holzarbeiten I

Kinder von 6 bis 8 Jahren können in diesem Kurs eine einfache Holzarbeit selbst gestalten. Unter Anleitung erlernen sie sägen, feilen, schleifen und leimen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Axel Eymess, Lehrer
donnerstags, 15.30–17.00 Uhr,
Beginn: 28. September,
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf, Werkraum, bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
3 Nachmittage, 15,00 ¤ (+ ca. 3,00 ¤ Materialkosten).

L 16

Aquarellmalerei
für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses mit semesterweise wechselnden Themen. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen auch in Mischtechniken sowie gestalterische Varianten und Experimente.
Anfänger werden mit vereinfachten Aufgaben behutsam an die Arbeit der Gruppe herangeführt.

Bitte vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial mitbringen. Neuanschaffungen erst nach genauer Materialinformation bei Kursbeginn.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Monika Dittrich
mittwochs, 18.45–21.00 Uhr,
Beginn: 27. September,
Realschule Lachendorf,
10 Abende, 70,00 ¤.

L 17

Keramik für Haus und Garten

Tierfiguren wie z.B. Hühner und Vögel können neben eigenen Kreationen in Aufbautechnik gearbeitet und glasiert werden.

Bitte mitbringen: Zeitungspapier, Schürze, Messer, Gabel, Plastiktüte oder -folie, Kuchenrolle und Wasserglas.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ute Colditz
mittwochs, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 20. September,
Realschule Lachendorf, Werkraum,
6 Abende, 45,00 ¤ (+ Materialkosten). Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 18

Hüte filzen mit Wasser und Seife

Aus Wollfasern mit Wasser und Seife stellen wir Filz her, erlernen dabei die Grundtechnik und formen daraus Flächen, aus denen z.B. Bilder, Taschen oder Tischsets entstehen können.
Am zweiten Tag wagen wir uns an die Gestaltung unseres ganz persönlichen Hutes.

Bitte eine große Schüssel (10 l), Wäschesprenger, alte Frotteehandtücher, elektr. Wasserkocher, Plastiktischdecke, Handcreme, Haushaltshandschuhe, Bambusrollo (ca. 80 cm breit), Plastikball und Spülmittel mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 48)3 31 zur Verfügung.

Stephanie Hantzko
Freitag, 6. Oktober, 18.00–21.00 Uhr,
Samstag, 7. Oktober,
9.00–12.00 und 13.00–16.00 Uhr,
Realschule Lachendorf, Werkraum,
9 Zeitstunden, 30,00 ¤ (+ ca. 16,00 ¤ Materialkosten). Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 19

Hardanger, Ajour und Schwälmer Stickerei

Zauberhafte Handarbeiten entstehen aus edlen Materialien wie reinem Leinen und hochwertigen Baumwollstoffen. Verschiedene Sticktechniken wie z.B. Schwälmer Stickerei, Weißstickerei, Schattenstich, Hardanger, Ajour, Myreschkastickerei, Kreuz- und Makrameestich stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Stickschere, Stecknadeln, Maßband und Heftgarn.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Dorothee Ziebarth
donnerstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 28. September,
Realschule Lachendorf,
6 Abende, 45,00 ¤.

L 20

Hatha-Yoga
Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Durch einfache Yoga- und Atemübungen wollen wir den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Beweglichkeit und Innehalten üben.

Bitte bequeme und warme Sportkleidung, Socken, Matte und Decke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Susanne Matthews, Yoga- und Atemlehrerin
mittwochs, 17.15–18.45 Uhr,
Beginn: 20. September,
Arche Noah, Lachendorf,
10 Abende, 55,00 ¤.

L 21

T'ai Chi Chuan für Anfänger
Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, ist Rücken schulend, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmer erlernen eine komplette Beginner-Form, die später allein ausgeübt werden kann.
Schließlich ist ein Hauptziel der Übungen die mentale, innere Entspannung, Sammlung: Zu sich selbst finden, mit sich und der Welt glücklicher sein.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Karsten Fiedler, Dipl.-Sozialpädagoge, T'ai Chi Chuan Lehrer
dienstags, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Arche Noah, Lachendorf,
11 Abende, 57,00 ¤.

L 22

Abschalten, aber wie?
Wochenendseminar

Folgende Möglichkeiten um besser zur Ruhe zu kommen, stelle ich Ihnen an zwei aufeinander folgenden Terminen vor:
- Progressive Muskelentspannung,
- Autogenes Training,
- Atemübungen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder Socken und eine Decke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training u. Qi Gong
Samstag, 28. Oktober, und 4. November,
jeweils von 10.00–12.00 Uhr,
Arche Noah, Lachendorf,
4 Zeitstunden, 14,00 ¤. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 23

Nordic Walking
am Vormittag

Das "flotte" Gehen mit Stöcken ist ein perfekter Gesundheitssport und sehr leicht zu erlernen.
Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat und ist ein Gelenk schonendes Herz-Kreislauftraining mit Dehnübungen. Durch den Einsatz der Stöcke werden ca. 90% aller Muskeln beansprucht. Diese gesunde Sportart ist für jedermann geeignet, steigert das Immunsystem, fördert die Fettverbrennung, gleicht den Cholesterinspiegel aus und macht fit in jedem Alter.

Nordic Walking Stöcke können für die Dauer des Kurses gegen eine Gebühr von 10,00 ¤ ausgeliehen werden. Bitte Sportschuhe und wetterfeste, bequeme Sportbekleidung tragen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ute Baldauf, Übungsleiterin für Gesundheitssport
montags, 10.15–11.15 Uhr,
Beginn: 18. September,
Treffpunkt: Altenceller Weg, Ecke Mozartstr., Lachendorf,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

L 24

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Gezielte Übungen tragen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur bei. Ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben wird vermittelt.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
donnerstags, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Arche Noah, Lachendorf,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

L 25

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
donnerstags, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Arche Noah, Lachendorf,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

L 26

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, 17.00–18.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Forum Realschule Lachendorf,
10 Abende, 29,00 ¤.

L 27

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Gezielte Übungen tragen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur bei. Die Wirbelsäule soll Entlastung finden und beweglich bleiben.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Forum Realschule Lachendorf,
10 Abende, 29,00 ¤.

L 28

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene
am Vormittag

Immer mehr Menschen sind ab der Mitte ihres Lebens von der Osteoporoseerkrankung betroffen, d.h. die Knochen werden porös, es folgt ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Bewegungsarmut – als falsche Schonhaltung – fördert zusätzlich den Abbau der Muskulatur.
In einem theoretischen Teil erfahren Sie Wissenswertes über die Krankheit und wie durch Ernährung und Bewegung der Ausbruch und ein schnelles Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden können.
Die ganzheitliche Körpergymnastik dieses Kurses zielt darauf ab, Erwärmung, Lockerung, An- und Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung zu erfahren.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Brandes, Fachübungsleiterin für Reha- und Gesundheitssport
mittwochs, 8.45–9.45 Uhr,
Beginn: 13. September,
Arche Noah, Lachendorf,
12 Vormittage, 35,00 ¤.

L 29

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Brandes, Fachübungsleiterin für Reha- und Gesundheitssport
mittwochs, 9.45–10.45 Uhr,
Beginn: 13. September,
Arche Noah, Lachendorf,
12 Vormittage, 35,00 ¤.

L 30

Kniefitness und Knieschule
am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der schon Bekanntschaft mit Kniebeschwerden gemacht hat und an all jene, die diese Erfahrung erst gar nicht machen wollen!
Das gymnastische Übungsprogramm hat drei wichtige Ziele:

- Training der Beinmuskulatur, um das Kniegelenk bei Belastung und Bewegung zu stabilisieren.
- Verbesserung der Beweglichkeit, wenn z.B. durch arthrotische Veränderungen (Verschleiß) die Beweglichkeit eingeschränkt ist.
- Erlernen von Gelenk schonendem Verhalten beim Sport und im Alltag.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Brandes, Fachübungsleiterin für Reha- und Gesundheitssport
mittwochs, 10.50–11.50 Uhr,
Beginn: 13. September,
Arche Noah, Lachendorf,
12 Vormittage, 35,00 ¤.

L 31

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erzielt. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen, Handtuch und eine Decke/Matte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, 16.50–17.50 Uhr,
Beginn: 21. September,
Forum Realschule Lachendorf,
11 Abende, 32,00 ¤.

L 32

Aerobic und mehr

Wir beginnen die Stunde mit einer Herz-Kreislaufaktivierung und Muskelerwärmung, dann folgt ein Cool-Down mit einem Stretching- und Gymnastikteil (Bauch, Beine, Po, Rücken). Die Stunde endet mit einer Entspannung. Gelegentlich schnuppern wir auch in den Bereich des Power-Yoga und Chi-Yoga-Dance hinein.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe und eine Matte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ute Baldauf, Übungsleiterin für Gesundheitssport
dienstags, 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Forum Realschule Lachendorf,
13 Abende, 38,00 ¤.

L 33

Gymnastik mit viel Musik

Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und ihre Problemzonen wie Bauch, Taille und Oberschenkel durch gezielte Übungen kräftigen und ihre allgemeine Kondition verbessern möchten.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, 19.15–20.15 Uhr,
Beginn: 20. September,
Sportcenter-Power Point, Jarnser Str.46,
10 Abende, 34,00 ¤.

L 34

Ganzkörpergymnastik
mit viel Musik

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po verbessern Ausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Diana Berner, Übungsleiterin
montags, 18.45–19.45 Uhr,
Beginn: 18. September,
Forum Realschule Lachendorf,
11 Abende, 32,00 ¤.

L 35

Gymnastik für Problempunkte

Eine intensive Gymnastik mit wirksamen Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung. Übungen aus dem Bereich Callanetics und Stretching/Dehnen werden mit einbezogen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Decke/Matte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Forum Realschule Lachendorf,
11 Abende, 32,00 ¤.

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen/Backen gilt eine begrenzte Teilnehmerzahl.

Die Kursgebühr und die Lebensmittelkosten sind bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn zu entrichten. Bei Abmeldungen, die später als 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden.

L 36

Kinder kochen und backen

für Kinder ab 7 Jahre

Wir backen Kuchen und Kekse, kochen kleine Gerichte, bereiten Salate zu und lernen etwas aus der Vollwertküche kennen.

Bitte bringen Sie Geschirrtuch, Topflappen, Schürze und Gefäße für “Reste” mit.

Jutta Bangemann, Hauswirtschaftsmeisterin
montags, 15.00–17.00 Uhr,
Beginn: 6. November,
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf, (Küche), bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
2 Nachmittage, 13,00 ¤ + 3,00 ¤ Lebensmittelkosten = 16,00 ¤. Die Gebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 37

Kinder mögen’s gerne süß

für Kinder ab 6 Jahre

Wir stellen leckere und trotzdem gesunde Süßigkeiten passend zur Weihnachtszeit her und naschen nach Herzenslust. Es können auch kleine Geschenke daraus werden, denn auch Kinder spielen gerne einmal den Weihnachtsmann.
Die Leckereien kommen aus der Vollwertküche und enthalten somit die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schürze und Gefäße für “Reste”.

Andrea Wallasch, Gesundheitsberaterin
Samstag, 11. November, 14.30–17.00 Uhr,
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf, (Küche), bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
2,5 Zeitstunden, 8,00 ¤ + 4,00 ¤ Lebensmittelkosten = 12,00 ¤. Die Gebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 38

Kartoffel– und Kürbisgerichte

Herbstzeit: Kürbis- und Kartoffelzeit. Wir wollen das große Angebot nutzen und leckere, neue Rezepte für jeden Tag kennen lernen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schürze und Gefäße für “Reste”.

Jutta Bangemann, Hauswirtschaftsmeisterin,
dienstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 31. Oktober,
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf, (Küche), bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
3 Abende, 26,00 ¤ + 18,00 ¤ Lebensmittelkosten = 44,00 ¤. Die Gebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 39

Schmeckt nicht, gibt`s nicht

Kochkurs für Männer

Männer, die schon erste Kocherfahrungen gesammelt haben und mit Freude in der Gemeinschaft unter Männern kochen möchten, werden in diesem Kurs u.a. an Gerichte der Fernsehköche Mälzer, Oliver und Sass herangeführt. Ihre Rezepte wollen wir ausprobieren und uns schmecken lassen. Rezeptwünsche der Kursteilnehmer werden berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schürze und Gefäße für “Reste”.

Axel Eymess, Lehrer
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 1. November,
Geschwister-Scholl-Schule (Küche), bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
4 Abende, 35,00 ¤ + 15,00 ¤ Lebensmittelkosten für zwei Abende = 50,00 ¤. Die Gebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

L 40

Chinesische Kultur und Küche

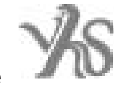
Wochenendkurs

Kochen ist Teil der Kultur einer Nation. An diesem Wochenendkurs lernen die Teilnehmer Spezialitäten der chinesischen Küche kennen.
Nebenbei berichtet die Dozentin von Ihren persönlichen Reiseeindrücken aus dem fremden Kulturkreis – ein wirkliches Koch-Erlebnis-Wochenende.

Bitte scharfes Messer, Wok (wenn vorhanden), Geschirrtuch, Topflappen, Schürze und Gefäße für “Reste” mitbringen.

Ute Labudde
Freitag, 12. Januar 2007, 18.30–21.30 Uhr,
Samstag, 13. Januar 2007, 14.00–18.00 Uhr,
Geschwister-Scholl-Schule (Küche), bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
7 Zeitstunden, 20,00 ¤ + 20,00 ¤ Lebensmittelkosten = 40,00 ¤. Die Gebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen.

Volkshochschule Unterlüß



Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Müdener Straße 63, 29345 Unterlüß

Telefon und Fax: (0 58 27) 54 66

Leitung:
Maren Frind

Anmeldungen:
sind möglich ab dem 1. September per Internet (www.vhs-celle.de), E-Mail (anmeldung@vhs-celle.de), Fax, telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder persönlich.

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in der Grund- und Hauptschule Unterlüß statt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr ist am ersten Abend bei der Leiterin der Außenstelle zu zahlen.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

U 1

PC – Windows für Einsteiger I

Wer sollte bei diesem Kurs mitmachen?
Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die bisher keinerlei Erfahrung im Umgang mit einem Computer gemacht haben und sich diesem Thema behutsam nähern möchten.
Was lernen Sie in diesem Kurs?
An sechs Nachmittagen erlernen Sie die wesentlichen Schritte zur Bedienung eines PCs, die Handhabung von Tastatur und Maus, die Grundfunktionen des Betriebssystems MS Windows und die Grundlagen, um Texte mit dem Computer zu schreiben. Außerdem unternehmen wir einen ersten Ausflug ins Internet.
Wie läuft der Kurs ab?
Jeder Teilnehmer arbeitet eigenständig an einem PC-Einzelarbeitsplatz, wobei sich theoretische Grundlagen mit der praktischen Übung am PC abwechseln. Durch eine geringe Teilnehmerzahl (max. 10 Teilnehmer) erreichen wir die intensive persönliche Unterstützung durch den Dozenten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bastian Hellmann, Dipl.-Informatiker
Montag, 18. und 25. September,
Mittwoch, 20. und 27. September,
Freitag, 22. und 29. September,
jeweils von 17.00–19.30 Uhr,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.

U 2

PC – Windows für Einsteiger II

Die Teilnehmer sollten den Kurs Windows für Einsteiger I besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse besitzen.

Was lernen Sie in diesem Kurs?
An sechs Nachmittagen erlernen Sie anhand von praktischen Beispielen den PC

im täglichen Alltag einzusetzen. Sie lernen zum Beispiel einen Brief zu schreiben, bestimmte Informationen im Internet zu finden oder den Computer zum Gestalten (Weihnachtskarten) einzusetzen.
Wie läuft der Kurs ab?
Jeder Teilnehmer arbeitet eigenständig an einem PC-Einzelarbeitsplatz, wobei sich theoretische Grundlagen mit der praktischen Übung am PC abwechseln. Durch eine geringe Teilnehmerzahl (max. 10 Teilnehmer) erreichen wir die intensive persönliche Unterstützung durch den Dozenten.

Bastian Hellmann, Dipl.-Informatiker
Montag, 30. Oktober und 6. November,
Mittwoch, 1. und 8. November,
Freitag, 3. und 10. November,
jeweils von 17.00–19.30 Uhr,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.

U 3

Let´s Talk English
Wochenendkurs

An zwei Wochenenden haben Sie die Möglichkeit, Ihre englischen Grundkenntnisse für den Urlaub im Ausland "spielend" aufzufrischen und zu erweitern.

Konstanze Tiburtius, Fremdsprachensekretärin
Freitag, 17. November, 18.30–21.00 Uhr,
Samstag, 18. November, 9.00–13.00 Uhr,
Freitag, 24. November, 18.30–21.00 Uhr,
Samstag, 25. November, 9.00–13.00 Uhr,
13 Zeitstunden, 41,00 ¤.

U 4

Französisch

Fortsetzung des Kurses U 6 aus Semester I/2006 mit Band 1, Lektion 5; Neuaufnahmen sind möglich.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Camille Ebel-Chenu, Fremdsprachenkorrespondentin
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
10 Abende, 47,00 ¤.



Paris, La Defense

U 5

Conversation française

Fortsetzung des Kurses U 7 aus Semester I/2006; Neuaufnahmen sind möglich. Training von Vokabeln und Grammatik.

Lehrbuch: nach écoute (aktuelles Magazin in Französisch).

Béatrice Maigné
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
10 Abende, 47,00 ¤.

U 6

Spanisch für Anfänger
Wochenendkurs

Sie erwerben an zwei Wochenenden Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die es Ihnen ermöglichen sollen, sich im spanischsprachigen Ausland verständlich zu machen und einfache Texte zu übersetzen.

Konstanze Tiburtius, Fremdsprachensekretärin
Freitag, 3. November, 18.30–21.00 Uhr,
Samstag, 4. November, 9.00–13.00 Uhr,
Freitag, 10. November, 18.30–21.00 Uhr,
Samstag, 11. November, 9.00–13.00 Uhr,
13 Zeitstunden, 41,00 ¤.

U 7

Spanisch für Anfänger
mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Grundkenntnisse der Sprache zu vertiefen und zu erweitern. Wortschatz und Grammatik werden durch Spiele, Übungen und kleine Texte geschult.

Konstanze Tiburtius, Fremdsprachensekretärin
dienstags und donnerstags,
18.30–20.30 Uhr,
Beginn: 31. Oktober,
6 Abende, 37,00 ¤.

U 8

Kochen was Kindern schmeckt
für Kinder ab 7 Jahre

Kuchen, Kekse, Mittagessen
Salat und Nachtisch nicht vergessen.
Mit allem was Euch Kindern schmeckt
wird liebevoll der Tisch gedeckt.
Nachdem wir alles aufgegessen
wollen wir das Aufräumen nicht vergessen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, kleine Dose.

Lydia Neumann
freitags, 15.00–17.00 Uhr,
Beginn: 6. Oktober,
2 Nachmittage, 13,00 ¤ (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

U 9

Weihnachtliches Backen mit Kindern
für Kinder ab 7 Jahre

"In der Weihnachtsbäckerei gibt´s so manche Schleckerei".
Kinder backen unter Anleitung nach einfachen Rezepten Leckereien.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, kleine Dose.

Lydia Neumann
freitags, 15.00–17.00 Uhr,
Beginn: 8. Dezember,
2 Nachmittage, 13,00 ¤ (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

U 10

Töpfern – Neue pfiffige Ideen
Schneller Erfolg beim Töpfern ohne Scheibe

Wir töpfern Figuren, Vasen, Kantenhocker und Gegenstände zur Weihnachtszeit und für den Garten.

Mitzubringen sind Schürze, Handtuch, Plastiktüte, Küchenfolie, Schere.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Helga Prahler
montags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 9. Oktober,
7 Abende, 46,00 ¤ (+ Materialkosten).

U 11

Aqua-Jogging
für Frauen und Männer

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmer jeden Alters. Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln erreichen wir u.a. einen erhöhten Kalorienverbrauch, außerdem wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Die Eintrittskarten können aufgrund der Umstellung des Bades zum Schul- und Vereinsbad nicht mehr über den Kassenautomaten gelöst werden, sondern müssen bei der Dozentin erworben werden.

Helga Prahler
dienstags, 10.00–10.45 Uhr,
Beginn: 19. September,
Allwetterbad,
10 Vormittage, auch während der Ferien,
22,00 ¤ (+ Eintritt und Geräteleihgebühr).

U 12

Aqua-Jogging
für Frauen und Männer

Kursinhalte siehe oben.

Helga Prahler
dienstags, 19.00–19.45 Uhr,
Beginn: 19. September,
Allwetterbad,
10 Abende, auch während der Ferien,
22,00 ¤ (+ Eintritt und Geräteleihgebühr).

U 13

Wirbelsäulentreff
am Vormittag

Bekannte Bewegungsabläufe lassen sich in der Gruppe und mit der Unterstützung von Musik leichter erarbeiten. Isometrische Kräftigung mit Einbeziehung der Atmung lassen es den Körper gut gehen.

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, eine Matte, und einen Pezziball mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 20. September,

Freizeitzentrum,
10 Vormittage (auch in Absprache während der Ferien), 29,00 ¤.

U 14

Wirbelsäulenentspannung
für behinderte Menschen

In entspannter Umgebung üben wir das Wahrnehmen großer Muskelgruppen, diese zu entspannen und durch spielerische Art den Muskelapparat zu kräftigen.

Bitte Matte und kleines Kissen mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
dienstags, 16.30–17.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Turnhalle der Albert-Schweitzer-Familienwerke, Sägenförth 30, in Hermannsburg,
10 Nachmittage, 32,00 ¤.

U 15

Square Dance zum Kennen lernen

Square Dance – Was ist das?
Es tanzen immer 4 Paare miteinander. Es gibt nicht, wie beim Volkstanz, festgelegte Figurenfolgen, sondern ein "Caller" begleitet das gerade gespielte Lied.
Dieser Tanz ist nicht nur für Paare, sondern auch für Einzelpersonen geeignet.
Wir beginnen mit den ersten 25 Basisfiguren.

Gerhard Präßler
mittwochs, 19.30–21.30 Uhr,
Beginn: 4. Oktober,
Freizeitzentrum am Hochwald,
8 Abende, 50,00 ¤.

Volkshochschule Samtgemeinde Wathlingen
Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Bremer Weg 142, 29223 Celle

Telefon: (0 51 41) 5 21 82

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 057 721 755

Leitung:
Karlheinz Rehling

Anmeldung: 1. bis 15. September,
Rathaus Wathlingen,
Telefon: (0 51 44) 4 91-13.
Nach dem 15. September ausschließlich unter Telefon: (0 51 41) 5 21 82.

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Gleichzeitig erfolgt die Überweisung der Kursgebühr auf das o.g. Konto; bitte geben Sie dabei unbedingt Namen, Anschrift, Telefon und Kursnummer an. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.

Im Rathaus Wathlingen ist nur die Anmeldung möglich; Auskünfte zum Programm sind ausschließlich zu erhalten unter Telefon (0 51 41) 5 21 82.

Bei einigen besonders gekennzeichneten Kursen ist die Anmeldung direkt bei den Dozenten möglich.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf Anmeldebestätigungen! Sie werden nur informiert, wenn ein Kurs nicht stattfindet!

Wa 1

Studienreise nach London
mit Oxford und Cambridge
vom 14. bis 22. April 2007

Ein intensives Erleben der wichtigsten historischen Stätten (Tower, Westminster, St. Paul's, Windsor) und der kunsthistorischen Sammlungen (British Museum, National Gallery, Turner-Sammlung) in der britischen Hauptstadt ermöglicht diese 9-tägige Busreise, die durch Fahrten nach Oxford und Cambridge ergänzt wird.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Ein genaues Programm erscheint im Laufe des Semesters. Interessenten lassen sich in der Geschäftsstelle Wathlingen unverbindlich vormerken. Sie erhalten das Programm sofort nach Erscheinen zugesandt.

Wa 2

Wathlinger Dorfgeschichte: Der historische Rundweg

Ausgehend von der ersten urkundlichen Erwähnung Wathlingens im Jahre 1022 legt der historische Rundweg seine Schwerpunkte auf wichtige Epochen des Ortes vom 14. bis zum 19. Jahrhundert. Gerade Neubürger, aber auch manch eingesessener Wathlinger wird vieles Interessante über seine Gemeinde erfahren.

Klaus Graupner
mittwochs, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 27. September,
Grundschule Wathlingen,
2 Abende, 12,00 ¤.

Wa 3

Kinesiologie im Alltag
Wochenendseminar

Hier werden einzelne Elemente vermittelt, die leicht anwendbar und von großem Nutzen für emotionale Ausgeglichenheit, Gedächtnis und Merkfähigkeit sind.
Die Konzentration und die Wahrnehmung mit allen Sinnen werden gefördert und trainiert. Es werden Stressablösetechniken, Gehirnintegrationsübungen und Energiebalancen vorgestellt. Es ist nicht erforderlich, das "Testen" selbst zu lernen.
Die Techniken können gut in den Alltag integriert werden und führen zu mehr Gelassenheit und innerem Gleichgewicht.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Three in One Advanced Facilitator
Freitag, 22. September, 18.30–21.30 Uhr,
Samstag, 23. September, 9.30–13.30 Uhr,
Arbeitsräume der Dozentin, Schafstallweg 26, Nienhagen,
7 Zeitstunden, 20,00 ¤.



Wa 4

Aufstellungen von Familienthemen

Informationsabend zur Methode nach Bert Hellinger

Eine Familie ist ein System oder ein Energiefeld, in dem bestimmte Ordnungen herrschen. Wenn an irgendeiner Stelle ein Ungleichgewicht entsteht, erfolgt sofort eine Reaktion an anderer Stelle, die das innere Gleichgewicht wieder herstellen will.
Besonders Kinder stellen sich in den Dienst dieses Gleichgewichts und übernehmen so oft Gefühle und Verhalten von früheren Familienmitgliedern.
Über das klassische Familienstellen hinaus hat sich die Methode u.a. auch bei der Aufstellung von Symptomen und Zahnproblemen bewährt.
Die psychotherapeutische Arbeit Bert Hellingers und die Unterschiede zu anderen therapeutischen Ansätzen sollen vorgestellt werden. Es werden Hellingers Gedanken zu bestimmten Themen wie Familie, Ehe, Krankheit und Tod zusammengefasst, um diese den Interessierten näher zu bringen. Wer sich auf diese Gedanken einlassen möchte, kann wertvolle Erkenntnisse für die eigene Lebensgestaltung mitnehmen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Three in One Advanced Facilitator
Dienstag, 10. Oktober, 19.00–21.15 Uhr,
Arbeitsräume der Dozentin, Schafstallweg 26, Nienhagen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Wa 5

“An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch”

In diesem Vortrag stellen Ulrich Achilles, Zahnarzt, und Traute Boll, Kinesiologin, ihre sich ergänzenden Arbeitsfelder vor. Beide arbeiten in einer ganzheitlichen zahnärztlichen Praxisgemeinschaft.
Herr Achilles gibt Einblicke in ganzheitliches zahnärztliches Wissen, Denken und Tun. Es werden Informationen vermittelt über die symbolische Bedeutung, energetische, emotionale und organische Zuordnungen der Zähne. Wie stehen Zähne in Verbindung mit meinen Lebenserfahrungen?
Was bewirken Zahnregulierungen auf den nichtstofflichen Ebenen und was hat Auswirkungen auf die Erfolgsquote? Was bedeutet das “Aus-der-Reihe-tanzen” von Zähnen?
Dem nächsten Zahnarztbesuch können die Teilnehmer mit mehr Wissen begegnen und anfallende Entscheidungen gemeinsam mit ihrem Zahnarzt treffen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ulrich Achilles, Zahnarzt,
Traute Boll, Kinesiologin
Mittwoch, 8. November, 19.00–21.30 Uhr,
Arbeitsräume der Dozentin, Schafstallweg 26, Nienhagen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Wa 6

Synapsen-Training

Die Entwicklung unseres Nervensystems

Unser Nervensystem steuert nicht nur unsere körperlichen Funktionen. Auch unsere Emotionen, unsere Wahrnehmung, unser Denken und Handeln werden durch das Nervensystem geprägt. Das Nervensystem ist unsere “Antenne” für die Wahrnehmung und Verarbeitung aller internen und externen Informationen.
Besonders in der heutigen schnelllebigen, reizüberfluteten Zeit ist es wichtig, die vielen auf uns einströmenden Stimuli gut zu verarbeiten.
Durch NETWORK SPINAL ANALYSIS wird die Spannung im Nervensystem optimiert und neue Synapsen werden gebildet. Wie durch diese Entwicklung des Nervensystems nicht nur körperliches Wohlbefinden gesteigert wird, sondern auch die Wahrnehmung verändert wird und wir belastbarer werden können, wird in diesem Vortrag erläutert.
Im Anschluss findet eine praktische Demonstration statt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Nasrin Abdullah, Dr. of Chiropractic, USA
Dienstag, 26. September, 19.30–21.45 Uhr,
Praxis der Dozentin, Bruchweg 11, Nienhagen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Wa 7

Englisch für Anfänger II

am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-11802-9), ab Lektion 3

Renate Hempel, Lehrerin
dienstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Sportheim Nienhagen, Jahnring,
14 Vormittage, 61,00 ¤.



Renate Hempel, Englischdozentin

Wa 8

Englisch für Fortgeschrittene

am Vormittag

In diesem Kurs sollen hauptsächlich Kurzgeschichten und Lektüren bearbeitet werden.

Renate Hempel, Lehrerin
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 19. September,
Sportheim Nienhagen, Jahnring,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

Wa 9

Porzellanmalerei am Vormittag

Ohne Vorkenntnisse können Sie die vielfältigen Techniken der Porzellanmalerei erlernen: Maniermalerei, Diffusionstechnik, Tiermalerei.

Anmeldung bei der Dozentin, Telefon (0 50 85) 75 70.

Brigitte Schwettmann
dienstags, 10.00–12.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Atelier der Dozentin, Grüner Weg 21, Adelheidsdorf,
12 Vormittage, 75,00 ¤.

Wa 10

Porzellanmalerei

Kursinhalte siehe oben.

Anmeldung bei der Dozentin, Telefon (0 50 85) 75 70.

Brigitte Schwettmann
dienstags, 19.30–21.45 Uhr,
Beginn: 19. September,
Atelier der Dozentin, Grüner Weg 21, Adelheidsdorf,
10 Abende, 70,00 ¤

Wa 11

Porzellanmalerei

Kursinhalte siehe oben.

Anmeldung bei der Dozentin, Telefon (0 50 85) 75 70.

Brigitte Schwettmann
mittwochs, 20.00–22.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Atelier der Dozentin, Grüner Weg 21, Adelheidsdorf,
12 Abende, 75,00 ¤.

Wa 12

Herbstliche Dekorationen für die Wohnung

Am Ausgang des Sommers bieten sich manche Blumen und Gräser zur jahreszeitlich angepassten Verschönerung der Wohnung an.
Es ist mit ca. 20,00 ¤ Materialkosten zu rechnen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, scharfes Messer und – falls vorhanden – Klebepistole

Begrenzte Teilnehmerzahl

Cordula Rieckenberg, Floristin
montags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 25. September,
Grundschule Nienhagen,
3 Abende, 20,00 ¤.

Wa 13

Schöne Weihnachtsdekorationen

In diesem Kurs werden wir drei Werkstücke fertigen. Wir gestalten ein weihnachtliches Gefäß mit oder ohne Kerze. Sie lernen ein weihnachtliches Gesteck anzufertigen sowie die Grundtechnik des Bindens eines Adventskranzes.

Kerzen oder andere weihnachtliche Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Sie sollten mit ca. 20,00 ¤ Materialkosten rechnen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, scharfes Messer und – falls vorhanden – Klebepistole

Begrenzte Teilnehmerzahl

Cordula Rieckenberg, Floristin
montags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 6. November,
Grundschule Wathlingen,
3 Abende, 20,00 ¤.

Wa 14

Renaissance der Handarbeit: Socken stricken

In diesem Kurs sollen Grundkenntnisse in der Stricktechnik vermittelt werden, um individuelle Modelle arbeiten zu können.

Anmeldung bei der Dozentin,
Telefon (0 51 44) 56 09 70 1.

Birgit Henning
dienstags, 18.30–21.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Räume der Dozentin, Nienhagen,
Dorfstraße 50,
2 Abende, 17,00 ¤.

Wa 15

Renaissance der Handarbeit: Pullover stricken

Ein sehr persönliches Pullovermodell – ein echtes Unikat – bereichert die Garderobe ungemein. In diesem Kurs werden Anfängern und Teilnehmerinnen, die auf frühere Kenntnisse zurückgreifen können, Anregungen für ein ganz individuelles Kleidungsstück gegeben.

Anmeldung bei der Dozentin,
Telefon (0 51 44) 56 09 70 1.

Birgit Henning
dienstags, 18.30–21.00 Uhr,
Beginn: 7. November,
Räume der Dozentin, Nienhagen,
Dorfstraße 50,
4 Abende, 33,00 ¤.

Wa 16

Autogenes Training
für Anfänger

Endlich einmal zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen – viele Menschen, die unter den steigenden Belastungen und der Reizüberflutung der heutigen Zeit leiden, haben dieses Bedürfnis.
Das Autogene Training nach Dr. Schultz kann Ihnen helfen, sich diesen Wunsch zu erfüllen. Mit etwas Übung können auch die sogenannten psychosomatischen Beschwerden, Verspannungen, Schlafstörungen und Schmerzen von Ihnen selbst positiv beeinflusst werden.
Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Kurs die Grundübungen des Autogenen Trainings kennen und erfahren auch, wie sie es sinnvoll im Alltag einsetzen können.
Kurze Vorträge über körperliche Bedingungen und Prozesse tragen zum Verständnis der Wirkung des Autogenen Trainings bei.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 – 2 Decken und eine Unterlage

Begrenzte Teilnehmerzahl

Hannelore Wallmann, Heilpraktikerin
donnerstags, 10.00–11.30 Uhr,
Beginn: 28. September,
Hagensaal Nienhagen,
8 Vormittage, 40,00 ¤.

Wa 17

Autogenes Training
Auffrischungskurs

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die die Unterstufe des Autogenen Trainings schon einmal erlernt haben und es gern in der Gruppe üben möchten.
Sie bekommen Gelegenheit, Gelerntes und vergessen Geglaubtes wieder aufzufrischen, Erfahrungen auszutauschen und Ruhe zu finden.
Außerdem werden Sie weitere Entspannungsmethoden kennen lernen und wir werden gemeinsam “Traumreisen” unternehmen.

Mitzubringen sind: Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Unterlage und Schreibzeug.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Hannelore Wallmann, Heilpraktikerin
donnerstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 28. September,
Grundschule Nienhagen,
8 Abende, 40,00 ¤.

Wa 18

Yoga am Vormittag

Ärger, Sorgen oder Stress belasten auf Dauer den Körper und gehen an keinem spurlos vorüber. Werden die Warnzeichen des Körpers nicht erkannt, führt dies häufig zu einem Ungleichgewicht. Durch gezielte Yogaübungen können wir lernen, die Signale unseres Körpers zu verstehen. Yoga als psychosomatisches Gesundheitstraining trägt somit entscheidend zu mehr Lebensqualität bei.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Unterlage und Decke

Begrenzte Teilnehmerzahl

Susanne Matthews,
Yogalehrerin und Atemtherapeutin
dienstags, 9.00–10.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Arbeitsräume der Dozentin, Ringstr. 4,
Nienhagen,
10 Vormittage, 50,00 ¤.

Wa 19

Hatha-Yoga
ein ganzheitlicher Gesundheitsweg
für Jung und Alt

Sie erleben, erfahren und vertiefen übend die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yogas und unternehmen eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Ihre Sitzhaltungen. Sie nehmen dabei bisher eher unbeleuchtete Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken.
Sie üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.
Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

Mitzubringen sind: rutschfeste Unterlage, Wolldecke und Socken, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Brigitte Ruthe-Mucha
mittwochs, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Janusz-Korczak-Schule, Wathlingen,
Schulstraße,
10 Abende, 50,00 ¤.

Wa 20

Atemtherapie

Die Atemtherapie zählt zu den sog. “alternativen Heilverfahren”. Die Atmung reagiert unmittelbar auf psychische und physische Veränderungen. Obwohl die Atmung ununterbrochen abläuft, kann sie auch willentlich gesteuert werden. Die Technik der Therapie mit dem Atem ist das verbundene Ein- und Ausatmen. Dadurch lösen sich Blockaden, die unsere Lebensenergie beeinflussen. Verschüttete Teile unseres Wesens können so integriert und nutzbar gemacht werden. Der natürliche Atemrhythmus wird wieder hergestellt.
Der Kurs bietet eine Einführung in die Methode der Therapie mit dem Atem. Neben der Vorstellung des theoretischen Hintergrundes gibt es eine Einweisung in die Praxis der Atemtherapie.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Susanne Matthews
Freitag, 6. Oktober, 18.00–21.00 Uhr,
Arbeitsräume der Dozentin, Ringstr. 4,
Nienhagen.
1 Abend, 10,00 ¤.

Wa 21

Fußreflexzonentherapie

Viele Störungen im Organismus des Menschen können durch Massage der entsprechenden Fuß- und Handreflexzonen positiv beeinflusst werden. Darüber hinaus wirkt so eine Massage sehr entspannend und wohltuend auf den ganzen Menschen, Krankheit wird vorgebeugt, die Entgiftung des Körpers angeregt.
An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, die Fußreflexzonenkarte einmal genauer anzusehen. Sie erfahren, ob und inwieweit eine Selbstbehandlung sinnvoll ist und bei welchen Erkrankungen diese Therapie besonders wirkungsvoll ist. Außerdem werden wir gemeinsam eine Massage der Handreflexzonen ausprobieren.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Hannelore Wallmann,
Heilpraktikerin, Reiki-Lehrerin
Mittwoch, 17. Januar 2007,
19.30–21.45 Uhr,
Grundschule Wathlingen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Wa 22

Wirbelsäulengymnastik

Durch einseitige Belastungen treten frühzeitig Verspannungen im Nacken, Kopfschmerzen und Rückenbeschwerden auf. Durch Gymnastik wollen wir die Rückenmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die

Beweglichkeit der Gelenke fördern und rückengerechte Bewegungen erlernen.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Matte oder Wolldecke als Unterlage, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, 16.30–17.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Turnhalle der Grundschule Nienhagen,
15 Abende, 44,00 ¤.

Wa 23

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Matte oder Wolldecke als Unterlage, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, 17.30–18.30 Uhr,
Beginn: 21. September,
Turnhalle der Grundschule Nienhagen,
15 Abende, 44,00 ¤.

Wa 24

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Matte oder Wolldecke als Unterlage, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Gemeindesaal der ev. Kirche in Wathlingen,
15 Abende, 47,00 ¤.

Wa 25

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Matte oder Wolldecke als Unterlage, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, 20.00–21.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Gemeindesaal der ev. Kirche in Wathlingen,
15 Abende, 47,00 ¤.

Wa 26

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Muskelverspannungen verschwinden und der sonst so beanspruchte Stützapparat wird durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Sabine Kreuschner
mittwochs, 13.15–14.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Europabad Nienhagen, Jahnring,
11 Vormittage, 55,00 ¤
(einschließlich Schwimmbadnutzung).

Wa 27

Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Birgit Lueg, Sportlehrerin
donnerstags, 11.30–12.15 Uhr,
Beginn: 21. September,
Europabad Nienhagen, Jahnring,
11 Vormittage, 55,00 ¤
(einschließlich Schwimmbadnutzung).

Wa 28

Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Lueg, Sportlehrerin
donnerstags, 12.30–13.15 Uhr,
Beginn: 21. September,
Europabad Nienhagen, Jahnring,
11 Vormittage, 55,00 ¤
(einschließlich Schwimmbadnutzung).

Wa 29

Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Lueg, Sportlehrerin
donnerstags, 13.15–14.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Europabad Nienhagen, Jahnring,
11 Vormittage, 55,00 ¤
(einschließlich Schwimmbadnutzung).

Wa 30

Nordic Walking

Nordic Walking unterscheidet sich von anderen Laufsportarten durch den Einsatz von Spezialstöcken.
So wird der Bewegungsapparat bis zu 30% besonders im Bereich von Fuß, Knie und Hüftgelenken entlastet. Außerdem werden durch den Stockeinsatz 70 – 80% der Körpermuskulatur trainiert. Verspannungen und Beschwerden im Bereich von Schulter und Nacken werden gebessert und teilweise auch beseitigt.
Regelmäßiges und richtiges Nordic Walking trägt zur Gewichtsreduktion, zur Verbesserung von Herz-/Kreislauffunktion sowie zur Stärkung der Abwehrkräfte bei, da es sich um eine Ganzjahressportart handelt.

Bitte Sportkleidung, festes Schuhwerk, bzw. Walking-/Laufschuhe tragen und Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Lueg, Sportlehrerin
montags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Treffpunkt: Wathlingen, Schützenhaus,
4 Abende, 12,00 ¤.

Wa 31

Nordic Walking am Vormittag

Nordic Walking erfreut sich immer größerer Beliebtheit.
Nordic Walking ist ein Gelenktraining der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke durch sanfte Belastung.
Mit Nordic Walking werden die Muskeln der Oberschenkel, Waden, Brust, Arme, Po und Hüfte, Rücken und Schulter besonders intensiv trainiert. Es ist ein Gelenk schonendes Ganzkörper-Training und eine Variante des Ausdauersports mit Anregung der Herz-/Kreislauffunktionen.

Bitte gutes Schuhwerk und Stöcke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ursel Sievert, Gesundheitstrainerin
donnerstags, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Treffen am Forsthaus Papenhorst,
8 Vormittage, 23,00 ¤.

Wa 32

Fit durch Fasten

Fasten ist eines der ältesten und gleichzeitig modernsten Naturheilverfahren.
Fasten beugt Zivilisationskrankheiten vor. Fasten setzt Grenzen in Bewegung. Fasten ist eine Möglichkeit der Gesundheitspflege und Prävention, es aktiviert die Selbstheilungskräfte und steigert das Wohlbefinden.
Das Buchinger Fasten ist ein modifiziertes Fasten mit Gemüsebrühen, Obstsäften, reichlich Wasserzufuhr und verschiedenen Kräuter- oder Früchtetees.
Gespräche, Übungen, Bewegung an frischer Luft, Wechsel von Anspannung und Entspannung – all das gehört zur Fastenwoche.
Die Gruppe trifft sich täglich, auch am Wochenende.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Fastentagen ist eine Unbedenklichkeitsbescheinigung des Hausarztes.

Mitzubringen sind: Wolldecke oder Matte, kleines Kissen, etwas zum Trinken (Tee oder Wasser).

Anmeldungen bei der Dozentin,
Telefon (0 51 44) 45 70, Fax (0 51 44) 33 56,
Mail: u.sievert@t-online.de

Ursel Sievert, Fastenleiterin UGB
und ganzheitliche Gesundheitsberaterin UGB
Vorbesprechung:
Mittwoch, 4. Oktober, 19.30 Uhr,
Janusz-Korczak-Schule, Wathlingen.
Fastentage: Donnerstag, 5. Oktober,
bis Donnerstag, 12. Oktober,
jeweils 19.00–21.00 Uhr.
Am Wochenende trifft sich die Gruppe
am Sonnabend um 15.00 Uhr und am
Sonntag um 11.00 Uhr.
Janusz-Korczak-Schule, Wathlingen,
18 Zeitstunden, 56,00 ¤.

Wa 33

Bewusste Ernährung – aktive Gesundheitsvorsorge

Wochenendkurs
für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir wollen Vorurteile beseitigen und Schritt für Schritt zu einer vollwertigen Ernährung gelangen. Ziel ist die optimale Versorgung des Organismus mit allen lebensnotwendigen Nahrungsinhaltsstoffen.
In diesem Kurs wollen wir vielfältige Erfahrungen bei der Zubereitung abwechslungsreicher vollwertiger, saisonaler Gerichte sammeln oder vertiefen.

Wir lernen kennen und probieren: Frischkost, Hauptspeisen, Sprossen und Keimlinge, Brot, Brötchen, Brotaufstriche, Desserts und Kuchen.

Mitzubringen sind: kleines Messer, Geschirrtuch, kleine Behälter für Proben.

Anmeldungen bei der Dozentin,
Telefon (0 51 44) 45 70, Fax (0 51 44) 33 56,
Mail: u.sievert@t-online.de

Ursel Sievert,
Ganzheitliche Gesundheitsberaterin UGB
Freitag, 17. November, 16.00–21.00 Uhr,
Samstag, 18. November, 14.00–20.00 Uhr,
Schulzentrum Wathlingen,
11 Zeitstunden, 32,00 ¤ (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

Wa 34

Italienische Küche

“Nicht, dass meine Frau schlecht kocht, aber es kommen fortwährend irgendwelche Pygmäen in meine Küche und tauchen ihre Pfeile in die Suppe!”
Kommt Ihnen bekannt vor, was Woody Allen beschreibt? Geben Sie Ihrer Küche eine neue Geschmacksdimension. An fünf Abenden zaubern wir mit besten Zutaten herrliche italienische Menüs. Nudeln, Fisch und Fleisch wechseln sich ab. Mit selbst gebackenem Brot und leckeren Nachspeisen sowie Wein und Grappa werden die Menüs in gemütlicher Runde probiert.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Michela Hamilton-Esposito
freitags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 29. September,
Schulzentrum Wathlingen,
5 Abende, 44,00 ¤ (+ 10,00 ¤ Lebensmittelkosten pro Abend, die mit der Dozentin abzurechnen sind).

Wa 35

Lust auf italienisches Essen?

An drei Abenden kochen wir gemeinsam nach ausgewählten Originalrezepten aus Italien einfache, aber effektvolle Menüs, die auch problemlos nach zu kochen sind: von Vorspeisen, Suppen, Nudel- und Reisgerichte über Fisch, Salate, Backwaren bis hin zu einem guten Dessert.

Mitzubringen sind: scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrtuch.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Domenica Montemurro
freitags, 18.00–22.00 Uhr,
Beginn: 10. November,
14-täglich, Schulzentrum Wathlingen,
3 Abende, 35,00 ¤ + 30,00 ¤ Lebensmittelkosten für alle Abende = 65,00 ¤.

Wa 36

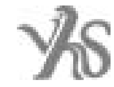
Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delikater, bekömmlicher und zugleich so würzig und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel Gemüse und Kräuter geben Duft und Farbe, wenig Fett und tierische Lebensmittel machen das Essen so bekömmlich und – ob feurig scharf oder samtig mild, ob ausgefallen oder ganz einfach – bei der Fülle von Rezepten kommt jeder Genießer auf den Geschmack.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Panprapai Vieth
montags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
Schulzentrum Wathlingen,
3 Abende, 26,00 ¤ (+ 10,00 ¤ Lebensmittelkosten pro Abend).

Volkshochschule Wietze



Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Winsener Str. 49, 29323 Wietze

Telefon: (0 51 46) 12 53

Konto:
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer: 3 016 528 800

Leitung:
Dagmar Böhme

Anmeldung:
ab 1. September, dienstags bis freitags, jeweils 16.00–18.00 Uhr

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in der Grund-, Haupt- und Realschule Wietze statt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm, Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Wi 1

Kinder töpfern

Blüten, Blätter, Bäume und vieles mehr
für Kinder ab 6 Jahre

Wir gestalten und modellieren spielerisch nach eigenen Ideen und Anregungen Figuren und kleine Gegenstände mit dem natürlichen Werkstoff Ton.
Auch ältere Kinder können gern teilnehmen. Auf ihre Fähigkeiten wird die Dozentin einzeln eingehen.

Bitte Schürze oder altes Hemd mitbringen.

Anne Bulgrin
dienstags, 16.30–18.00 Uhr,
Beginn: 31. Oktober,
4 Nachmittage, 20,00 ¤ + 6,00 ¤ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Wi 2

Dekorative Herbstfloristik

Wochenendkurs

In großer Farbenpracht und Fülle liefert die Natur im Herbst Materialien, die für die verschiedensten Dekorationsideen zu Anlässen wie Erntedank oder Halloween in Haus und Garten oder bei Familienfesten auf einem festlich gedeckten Tisch Verwendung finden können. Anregungen für und kompetente Unterstützung bei Ihrer kreativen Arbeit erhalten Sie von der Dozentin.

Bitte Garten- und (falls vorhanden) Drahtschere, evtl. auch Heißklebepistole sowie Buchsbaumgrün, Kürbis und Moos mitbringen. Alle Dekomaterialien sind auch über die Dozentin zu beziehen.

Sabine Reuper, Floristin
Samstag, 30. September, 10.00–14.00 Uhr,
4 Zeitstunden, 13,00 ¤ + Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Wi 3

Dekorative Advents- und Weihnachtsfloristik

Wochenendkurs

Den Jahreszeiten entsprechende Dekorationen für das eigene Zuhause selbst herzustellen, macht Spaß und spart Geld. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie z.B. Türkränze dekorieren oder Tisch- und Fensterdekorationen rund um die Advents- und Weihnachtszeit selbst gestalten können.

Bitte Garten- und (falls vorhanden) Drahtschere, evtl. auch Heißklebepistole und Koniferengrün mitbringen. Alle Dekomaterialien sind auch über die Dozentin zu beziehen.

Sabine Reuper, Floristin
Samstag, 25. November, 10.00–17.00 Uhr mit 1 Stunde Mittagspause,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤ + Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Wi 4

Die fünf Tibeter

das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaya
Wochenendkurs

Es gibt nur eine Möglichkeit herauszufinden, ob diese Übungen, von denen es heißt, dass sie jugendliche Frische und viel Energie schenken, bei Ihnen wirken: Sie müssen Sie ausprobieren.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Matte oder Decke mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader,
Bewegungs- und Entspannungspädagogin
Samstag, 25. November, 14.00–17.45 Uhr,
5 Unterrichtsstunden, 12,00 ¤.

Wi 5

Qi Gong

18 Übungen für die Gesundheit

Diese Übungsserie ist leicht zu erlernen und sehr wirksam zur Erhaltung der Gesundheit. Sie erfreut sich inzwischen großer Beliebtheit bei Millionen von Menschen in aller Welt. Nach offiziellen Angaben des Instituts für Traditionelle Medizin in Shanghai hat sie eine umfassende Wirkung auf Beschwerden im Rücken- und Nierenbereich (einschließlich Ischias), bei Übergewicht, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Lungenemphysem, Asthma, Diabetes, Magen-Darm-Entzündungen, Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit und Nervosität. Für gewöhnlich zeigt das regelmäßige Üben über einen Zeitraum von einem Monat bereits eine deutliche Wirkung.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und Matte mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader,
Bewegungs- und Entspannungspädagogin
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
8 Abende, 40,00 ¤.

Wi 6

Pilates

das neue Fitnessprogramm

Das Pilatestraining hat sechs Grundprinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Bewegungsfluss und Präzision. Es gibt elf Basisübungen für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie. Alle Übungen werden langsam aufgebaut und intensiviert. Dabei werden aber auch spezielle Teilnehmerwünsche berücksichtigt. Noch mehr Informationen auf Anfrage unter Tel.-Nr.: (0 51 46) 98 58 43.

Bitte bequeme Kleidung und Iso-Matte mitbringen.

Adelheid Plum, Diplom-Sozialpädagogin und Fachübungsleiterin für Gesundheitssport
mittwochs, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Arbeitsräume der Dozentin, Kastendamm 6, Wietze,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

Wi 7

Pilates

das neue Fitnessprogramm

Kursinhalte siehe oben.

Bitte bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

Adelheid Plum, Diplom-Sozialpädagogin und Fachübungsleiterin für Gesundheitssport
mittwochs 10.10–11.10 Uhr,
Beginn: 20. September,
Arbeitsräume der Dozentin, Kastendamm 6, Wietze,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

Wi 8

Bodyforming

Kraftgymnastik für Damen zur Straffung der Muskulatur im Bereich Bauch, Po, Beine, Rücken; Gelenke schonend und rückengerecht mit Stretching und Entspannung. Zur Verstärkung der Übungen werden auch Hanteln und Therabänder eingesetzt.

Bitte Iso-Matte und Sportzeug mitbringen.

Adelheid Plum, Diplom-Sozialpädagogin und Fachübungsleiterin für Gesundheitssport
dienstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Sporthalle der GHRS,
14 Abende, 41,00 ¤.

Wi 9

Fatburner-Gymnastik mit Musik

Der Kurs bietet ein Gelenke schonendes Fitness-Programm zur Gewichtsregulierung und Verbesserung des Muskeltonus. Ausdauertrainingsphasen in Kombination mit Muskelkräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po zielen auf Fettreduktion und den Aufbau fettfreier Muskelmasse.

Bitte Sportbekleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

Adelheid Plum, Diplom-Sozialpädagogin und Fachübungsleiterin für Gesundheitssport
dienstags, 20.10–21.10 Uhr,
Beginn: 19. September,
Sporthalle der GHRS,
14 Abende, 41,00 ¤.

Wi 10

Power-Gymnastik mit Musik

für mehr Fitness und Kondition

Haben Sie immer mal wieder darüber nachgedacht, mehr für Ihr körperliches Wohlbefinden zu tun? Möchten Sie sich gern körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Alltag haben? Durch intensive Ausführung der Übungen für eine bessere Kondition und für größeres Haltungsbewusstsein sowie durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen können Sie Ihr Wohlbefinden erhöhen und die Gesundheit verbessern.

Bitte Sportbekleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

Monika Lichtenberg-Wegener,
Sport- und Gymnastiklehrerin
donnerstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Dorfhaus Wieckenberg,
13 Abende, 38,00 ¤.

Wi 11

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Gezielte Gymnastik fördert das Wohlbefinden für den gesamten Körper. Bei regelmäßiger Ausführung der Wirbelsäulengymnastik kann eine gleichmäßige Belastung der Wirbelsäule und der Gelenke erreicht werden.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 8.45–9.45 Uhr,
Beginn: 18. September,
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstraße,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

Wi 12

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 9.55–10.55 Uhr,
Beginn: 18. September,
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstraße,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

Wi 13

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 11.00–12.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstraße,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

Wi 14

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin,
montags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Dorfhaus Wieckenberg,
14 Abende, 41,00 ¤.

Wi 15

Schongymnastik

Durch diese Gymnastik sollen die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule gefördert und die Muskulatur gestärkt werden.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 17.45–18.45 Uhr,
Beginn: 18. September,
Dorfhaus Wieckenberg,
14 Abende, 41,00 ¤.

Wi 16

Walking und Nordic Walking

in der Umgebung von Wieckenberg

Walking ist ein sanfter, Gelenke schonender und leicht erlernbarer Ausdauersport, auch geeignet für alle, die seit längerer Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren, für Übergewichtige und für (rüstige) Senioren. Walking an frischer Luft verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden, fördert Fitness und Gesundheit. Durch die Erhöhung der Knochenstabilität kann selbst Osteoporose wirksam vorgebeugt werden. Unterstützt wird das spezielle Ausdauer- und Muskeltraining durch gezielte Dehnübungen. Der Einsatz von Stöcken intensiviert das Walking und steigert die Durchblutung. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die mit oder ohne Stöcke trainieren möchten.

Bitte wetterangepasste Sportbekleidung, Walkingstöcke und Laufschuhe mitbringen.

Hendrik Schucht, Fachübungsleiter
mittwochs, 16.00–17.00 Uhr,
Beginn: 13. September,
Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad,
10 Nachmittage, 29,00 ¤.

Wi 17

Aqua-Fitness

Eine Gelenke schonende, gesundheitsorientierte Bewegung im Wasser, bei jeder Kondition und in jedem Alter möglich. Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern sich und das Gefühl der Schwerelosigkeit unterstützt Ihre Entspannung.
Bestandteil des Kurses ist auch ein Aqua-Jogging, welches sich besonders günstig auf den Aufbau von Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes auswirkt.

Anke Marquordt,
Fachübungsleiterin für Rehasport
montags, 19.30–20.15 Uhr,
Beginn: 18. September,
Hallenbad Wietze,
12 Abende, 44,00 ¤ + (ggf. 4,00 ¤ Leihgebühr für den “Aqua-Jogger”). Teilnehmer ohne gültige Dauerkarte benötigen eine 12er-Badekarte. Der Preis beträgt 25,50 ¤ und kann mit der Teilnehmergebühr entrichtet werden.

Wi 18

Aqua-Fitness

Kursinhalte siehe oben.

Anke Marquordt,
Fachübungsleiterin für Rehasport
montags, 20.15–21.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Hallenbad Wietze,
12 Abende, 44,00 ¤ + (ggf. 4,00 ¤ Leihgebühr für den “Aqua-Jogger”). Teilnehmer ohne gültige Dauerkarte benötigen eine 12er-Badekarte. Der Preis beträgt 25,50 ¤ und kann mit der Teilnehmergebühr entrichtet werden.

Wi 19

Orientalischer Tanz und Körpererfahrung

für Mädchen ab 8 Jahre

Der Orientalische Tanz (Raqs Shaqri) ist einer der ältesten und weiblichsten Tänze. Er verbessert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und trägt so zu einer verbesserten Haltung bei. Durch spielerische Übungen werden die Grundfiguren des Orientalischen Tanzes erlernt und zu Shakira-Hits oder ägyptischer Popmusik interpretiert. Dabei stehen Freude an Bewegung und Tanz immer im Vordergrund.

Bitte bequeme, eng anliegende Kleidung, Hüfttuch, rutschfeste Socken und Durstlöscher mitbringen.

Karin Maier
dienstags, 17.00–18.00 Uhr,
Beginn: 19. September,
Pausenhalle der GHRS Wietze,
10 Abende, 33,00 ¤.

Wi 20

Historisches Brotbacken mit Sauerteig

Wochenendkurs

Nach historischen Rezepten bereiten wir auf traditionelle Art Sauerteigbrote, Laugenbrezeln, Gebildbrote, Zwiebelbrote, Kräuter-Gewürzbrote und Fladenbrote zu. Den Sauerteigansatz stellen wir selbst her und arbeiten mit frisch gemahlenem Vollkornmehl

Bitte zwei große Kastenbackformen, zwei große Schraubgläser und zwei Topflappen mitbringen.

Elisabeth Fischer
Freitag, 3. November, 19.00–21.00 Uhr,
Samstag, 4. November, 9.00–14.00 Uhr,
Schulküche der GHRS Wietze,
7 Zeitstunden, 20,00 ¤ + 10,00 ¤ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Volkshochschule Winsen (Aller)



Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Schulgarten 6, 29308 Winsen (Aller)

Telefon: (0 51 43) 84 48
Fax: (0 51 43) 67 32

Konto:
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 170 451 2600

Leitung:
Hannelore Kleinschmidt

Anmeldung:
Freitag, 1. September,
Montag, 4. bis Freitag, 8. September,
Montag, 11. bis Freitag, 15. September,
jeweils von
10.00–12.00 und 16.00–18.30 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht!

Studienreise: Die Provence im Frühling

25. März bis 3. April 2007 (Osterferien)

Nancy – Tarascon – Avignon – Villeneuve-lés-Avignon – Saint-Rémy – Arles – Camargue – Saintes-Marie-de-la-Mer – Fontaine-de-Vaucluse – Senanque – Moulin des Bouillon – Village des Bories – Gordes – Lourmarin – Nimes – Pont du Gard – Aix-en-Provence – Grand Canyon du Verdon – Chaumont.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Leistungen: Fahrt mit einem 5*-Luxusbus, 9 Übernachtungen in guten Mittelklassehotels mit Halbpension (Nancy, Tarascon, Aix-en-Provence, Chaumont), Einzelzimmerzuschlag 250,00 ¤, qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung, sämtliche Eintritte, Trinkgelder, Informationsmaterial, Vorbereitungsabend, Insolvenzabsicherung, Reiserücktrittskostenversicherung und Reiseschutzbrief.
Reisepreis: 1.150,00 ¤.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Studienreise: Der Jakobsweg und die kantabrische Küste

20. bis 28. Oktober 2007 (Herbstferien)

Hannover – Bilbao – Pamplona – Rioja – Nájera – Santo Domingo de la Calzada – Burgos – Fromista – León – Cabreiro – Portomarin – Monte de Gozo –Santiago de Compostela – La Coruna – Oviedo – Santillana del Mar – Bilbao.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Leistungen: Transfer Winsen/ Celle nach Hannover und zurück, Linienflüge mit LUFTHANSA über Frankfurt nach Bilbao und zurück, sämtliche Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren, Übernachtungen

in guten Mittelklassehotels mit Halbpension, Busrundreise lt. Programm, sämtliche Eintritte, Trinkgelder, deutschsprachige Reiseleitung, Vorbereitungsabend, Insolvenzabsicherung, Reiserücktrittskostenversicherung und Reiseschutzbrief.
Der Reisepreis stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Caspar David Friedrich – Die Erfindung der Romantik

Ausstellung in der Hamburger Kunsthalle

Noch zu Lebzeiten in Vergessenheit geraten, wurde Caspar David Friedrich zu Beginn des 20. Jahrhunderts wieder entdeckt und gilt heute als wichtigster Maler der deutschen Romantik.
Die Ausstellung mit ca. 70 Ölgemälden und über 100 Zeichnungen, Sepien und Aquarellen aus mehr als 50 Museen und Privatsammlungen, ist eine der größten, die diesem Künstler gewidmet ist.
Eine Einführung erfolgt im Bus.

Joachim Herrfurth, Realschullehrer
Sonntag, 29. Oktober
Abfahrt: 7.15 Uhr Winsen; 7.20 Uhr Hambühren; 7.30 Uhr Celle, Cellesche Zeitung, 7.35 Uhr, Celle, Parkpalette am Hallenbad.
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Führung, Eintritt und Trinkgelder): 40,00 ¤.

Ein ausführliches Programm mit den Abfahrtszeiten und -orten ist in der Geschäftsstelle erhältlich. Mit der Anmeldung ist die Gebühr zu entrichten!

Segeln auf Schlei und Ostsee

Auch wenn Sie keinen Segelschein erwerben wollen oder erst einmal feststellen möchten, ob Segeln überhaupt etwas für Sie ist, können Sie unter Aufsicht eines Segellehrers auf einer hervorragend ausgestatteten Hochseeyacht segeln.
Für die Segelyacht MANANA sind der amtliche Fahrerlaubnisschein und das Sicherheitszeugnis der See-Berufsgenossenschaft erteilt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rolf Bröker,
DSV-Segellehrer und Sporthochseeschiffer
Samstag, 16. und Sonntag, 17. September,
Abfahrt: 6.00 Uhr,
Hauptschule.

Die An- und Abreise kann individuell oder in Fahrgemeinschaften erfolgen. Der Vorbereitungsabend erfolgt nach Rücksprache mit den Teilnehmern im Navshop, Winsen, Waldweg 5.

Teilnehmergebühr: 150,00 ¤ + 12,00 ¤ für Verpflegung (Frühstück und Mittagssnacks) = 162,00 ¤. Für diese Veranstaltung ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 1

Mit mir nicht! Selbstbehauptung für Mädchen

von 12 bis 18 Jahren

Wo du dich behaupten kannst, musst du dich meist nicht mehr verteidigen.
Die Mädchen spüren sich und ihren Körper und werden ermutigt, kraftvoll, lautstark, raumgreifend und mutig zu sein. Grenzüberschreitungen vielfältiger Art können so im Vorfeld vermieden werden. Ein Mädchen, das sich selbst behauptet, tritt aus der Opferrolle heraus. Täter suchen Opfer, keine Gegnerinnen. Starke Mädchen werden seltener Opfer von Gewaltverbrechen und Mobbing, und sie tendieren seltener dazu, andere zu mobben.
Es geht darum zu lernen, deutlich Grenzen setzen zu können und in bedrohlichen, einengenden und gefährlichen Situationen handlungsfähig zu sein.
Die Mädchen sollen im Laufe des Trainings befähigt werden, sich für ihre Anliegen einzusetzen, zugleich die Anliegen anderer zu respektieren und Kooperationsfähigkeit zu entwickeln.
Selbstbehauptung kann Selbstverteidigung überflüssig machen, denn wo man sich behaupten kann, muss man sich nicht mehr verteidigen. Selbstbehauptung ist die Basis für Selbstverteidigung, denn um einen Handgriff mit einem Schlag abzuwehren, braucht man eine gehörige Portion Selbstbewusstsein und großes Vertrauen in die eigene Stärke.

Susanne Eggert, Theaterpädagogin und Gewaltpräventionslehrerin
Samstag, 11. November,
10.00–13.00 und 14.00–16.00 Uhr,
Sonntag, 12. November, 10.00–13.00 Uhr,
Hauptschule, 8 Zeitstunden, 27,00 ¤.
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 2

Englisch IV

Lehrbuch:
The New Cambridge English Course, Klett-Verlag, Vol. I (Best.-Nr. 539 015), ab Unit 20.

Uta Heine, Dolmetscherin
donnerstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Hauptschule, 10 Abende, 47,00 ¤.

W 3

Getting along in English

English in every day situations, including vocabulary work and grammar.

Jutta Wißler, Realschullehrerin
montags, 18.15–19.45 Uhr,
Beginn: 18. September,
Hauptschule, 10 Abende, 47,00 ¤.

W 4

Französisch III

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 7/8

Uta Heine, Dolmetscherin
mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Hauptschule, 10 Abende, 47,00 ¤.

W 5

Spanisch IV

Lehrbuch:
Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 10.

Nadia Vargas Saavedra-Schreiber
mittwochs, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 20. September,
Hauptschule, 10 Abende, 47,00 ¤.

W 6

Tastschreiben am PC

Der Kurs vermittelt Sicherheit im Umgang mit Computer- und Schreibmaschinen-Tastaturen. Dazu werden die Buchstabenfelder der Tastatur nach dem “Zehn-Finger-Blind-System“ erarbeitet und durch Übungen verfestigt.

Kirsten Pröve-May, Sekretärin
donnerstags, 17.00–19.00 Uhr,
Beginn: 28. September,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
10 Abende, 62,00 ¤ + geringes Entgelt für Unterrichtsmaterial. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 7

PC-Einstieg mit Windows

Wochenendkurs
für Teilnehmer ohne PC-Kenntnisse

Dieser Kurs bietet eine praxisbezogene Einführung in die Grundlagen der Computertechnik. Die Teilnehmer lernen die Bestandteile eines Computers kennen und werden in die Bedienung des Betriebssystems Windows eingeführt. Darüber hinaus erhalten Sie einen ersten Einblick in die Textverarbeitung mit dem Programm Word 2000.

Kursinhalte:
- Bestandteile eines Computers
- Windows, Fenstertechnik, Mausfunktion
- Arbeiten mit Ordnern und Dateien
- Arbeiten mit dem Explorer
- Bearbeiten von Datenträgern
- Eingabe und Bearbeitung eines Textes mit Word 2000

Begrenzte Teilnehmerzahl

Martina Boden, Journalistin
Freitag, 22. September, 18.00–21.00 Uhr,
Samstag, 23. September,
9.30–12.30 und 13.30–17.00 Uhr,
Sonntag, 24. September, 9.00–12.30 Uhr,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
13 Zeitstunden, 46,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 8

PC-Einstieg mit Windows für Senioren

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingo Horn
montags, 17.00–19.15 Uhr,
Beginn: 9. Oktober,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
8 Abende, 63,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 9

Einführung in den PC für Frauen

für Teilnehmerinnen ohne PC-Kenntnisse

Die EDV hat für das Berufsleben zunehmend an Bedeutung gewonnen. Ein besonderes Interesse an den neuen Technologien haben gerade Frauen, da Computer verstärkt an frauenspezifischen Arbeitsplätzen

eingesetzt werden. Für die berufliche Orientierung und Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit sind daher heute EDV-Kenntnisse unabdingbar.

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Martina Boden, Journalistin
mittwochs, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 4. Oktober,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
8 Abende, 63,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 10

Tabellenkalkulation

Grundlagen MS-Excel 2000
Wochenendkurs

In Microsoft Excel 2000 findet der Anwender ein Instrument, mit dem sich beliebige Berechnungen durchführen lassen; es kann z.B. dazu genutzt werden, Planungen und Entscheidungsfindungen zu unterstützen. Ebenso leicht können nichtssagende Zahlenkolonnen in aussagekräftige Grafiken verwandelt werden, um Statistiken entsprechend zu veranschaulichen.

Kursinhalte:
- prinzipielle Funktionsweise
- Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken
- Formeln und Bezüge
- Diagrammerstellung
- Funktionen

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rüdiger Bast, Dipl.-Verwaltungswirt
Freitag, 10. November, 17.30–20.30 Uhr,
Samstag, 11. November,
9.30–12.30 und 13.30–17.00 Uhr,
Sonntag, 12. November, 9.00–12.30 Uhr,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
13 Zeitstunden, 46,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 11

Ein Wochenende im Internet

Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die erste Schritte ins Internet wagen wollen.

Themenschwerpunkte:
- Starten des Programms/ Zugang zum Netz
- Aufbau von Internetadressen
- Seite aufrufen und blättern/ Fenstertechnik



- Suchmaschinen/ Verknüpfen von Suchkriterien
- Interessante und hilfreiche Webseiten
- Dateien, Bilder und Texte speichern und verarbeiten
- Anlegen von Ordnern
- Text aus dem Internet kopieren und weiter verarbeiten mit Word 2000.
- Bilder kopieren und in den Text einfügen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Martina Boden, Journalistin
Freitag, 17. November, 17.30–20.30 Uhr,
Samstag, 18. November,
9.30–12.30 und 13.30–15.30 Uhr,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
8 Zeitstunden, 18,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten.

W 12

Acrylmalerei

Wochenendkurs für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, eigene Malgründe und Abdeckplane.

Renate Lübcke
Samstag, 25. November,
9.30–13.00 und 15.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 26. November, 9.30–15.00 Uhr,
Realschule, Meißendorfer Kirchweg,
12 Zeitstunden, 40,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 13

Das spontane Aquarell

Malen in der Natur
und nach eigenen Fotos

Welche Ausschnitte wähle ich?
Wie reduziere ich mein Bild angesichts der gebotenen Fülle?
Wie setze ich Licht und Schatten um?

Bitte mitbringen: Skizzenblock, einen Aquarellblock, 2 Bleistifte HB und 2B, einen dicken Pinsel mit Spitze, einen weißen flachen Teller, 2 Schraubgläser, einen Klapphocker und Aquarellfarben: zitronengelb, ultramarin und Krapplack dunkel.

Friederike Fink, Kunsttherapeutin
donnerstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 28. September,
Hauptschule, 8 Abende, 56,00 ¤.

W 14

Patchwork: Chenille–Technik

So macht Stoffrecycling Spaß!
Wochenendworkshop

In diesem Kurs erlernen Sie die Chenille-Technik mit den unterschiedlichsten Gestaltungsmöglichkeiten und können beim Experimentieren mit unterschiedlichen Stoffen Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.
Darüber hinaus lernen Sie die Vielfältigkeit der Ausdrucksformen kennen und bekommen neue Anregungen.
Die Technik ist ideal, um “alte“ Stoffe zu recyceln. Heben Sie alte Blusen, Stoffreste, Jeans, Bettlaken usw. auf und kreieren Sie daraus neue Designerstücke.
Es eignen sich allerdings nur gewebte Stoffe, die gut ausfransen.

Bitte mitbringen: Stoffe, die gut ausfransen – der Stoffverbrauch ist relativ hoch, da immer mehrere Lagen zusammengenäht werden. Nähzeug, Schneideutensilien, Schreibzeug, Chenille-Cutter (falls vorhanden), Verlängerungsschnur und eine Nähmaschine.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32) 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen
Samstag, 14. Oktober,
9.30–13.00 und 13.30–18.00 Uhr,
Hauptschule, 8 Zeitstunden, 27,00 ¤.
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 15

Patchwork: Sterne – Sterne – Sterne

Wochenendkurs

In diesem Workshop lernen Sie ca. 12 verschiedene Sterne in unterschiedlichen Techniken kennen.
Sterne gibt es in vielen Variationen. Sie können alle Sterne nähen oder sich für einen entscheiden – es entsteht dann ein reizvolles Flächenmuster.

Bitte mitbringen: Stoffe für die Sterne, genügend Hintergrundstoff, Näh- und Schneideutensilien, Verlängerungsschnur und eine Nähmaschine.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32) 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen
Freitag, 10. November, 17.00–22.00 Uhr,
Samstag, 11. November,
9.30–13.00 und 13.30–17.00 Uhr,
Hauptschule, 12 Zeitstunden, 40,00 ¤.
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 16

Der Bauerngarten

romantisch und nützlich

An zwei Abenden hören wir ein wenig über Geschichte und Entwicklung des Bauerngartens. Seine Gestaltung mit den typischen Elementen der Umzäunung, den sich kreuzenden Wegen mit Rondell in der Mitte, den Rosen, Buchsbaumhecken, dem Kräuter- und Gemüsegarten soll uns anregen, an alte Traditionen anzuknüpfen und sie in unseren eigenen Garten mit aufzunehmen.
Sie erhalten praktische Tipps zur Anlage und Bepflanzung mit typischen Bauerngartenpflanzen und Kräutern.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Inge Dahms
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 2. November,
Hauptschule, 2 Abende, 9,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 17

Qi Gong für Anfänger

Wochenendseminar

Gelegenheit zum Kennen lernen von Qi Gong und erlernte Übungen zu vertiefen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Qi Gong
Samstag, 25. November, und 2. Dezember, jeweils 14.00–18.00 Uhr, Hauptschule (Gymnastikraum), 8 Zeitstunden, 27,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten.

W 18

Qi Gong II

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Diese Jahrtausend alte Selbstübungsmethode mit Heilwirkung weckt durch sanfte Bewegungen die Lebensenergie „Qi“ und bringt sie zum Fließen.
Durch die Vorstellungskraft, den bewussten Atem und die Körperhaltung lernen wir, die Lebensenergie im Körper anzureichern und sich ausbreiten zu lassen.
Ziele dieser Übungen von Dr. Zhang Guangde können u.a. sein: die innere Ruhe zu finden, sich wohl zu fühlen und das körperliche und seelische Abwehrsystem zu stärken.

Bitte mitbringen: Decke, Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Qi Gong
montags, 19.00–20.15 Uhr,
Beginn: 18. September,
Grundschule am Amtshof (Pausenhalle),
12 Abende, 50,00 ¤.

W 19

Qi Gong III

für Fortgeschrittene

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Decke, Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Qi Gong
montags, 17.15–18.45 Uhr,
Beginn: 18. September,
Grundschule am Amtshof (Pausenhalle),
12 Abende, 56,00 ¤.

W 20

T’ai Chi Chuan

T’ai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungskunst, die vorrangig der Gesunderhaltung dient. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen in Asien erhalten sich auf diese Weise lange Jahre ihre Bewegungsfähigkeit und Gesundheit. Das regelmäßige Üben fördert neben Vitalität und Konzentration auch Entspannung und innere Ruhe. T’ai Chi Chuan wird oft als “Meditation in Bewegung“ bezeichnet.
Die Teilnehmer erlernen eine komplette Beginner-Form (festgelegter Bewegungsablauf), um den Atem zu stärken, den Körper zu kräftigen und sich selbst bewusst zu entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Karsten Fiedler, T’ai Chi Chuan–Lehrer
mittwochs, 20.05–21.35 Uhr,
Beginn: 27. September,
Hauptschule (Gymnastikraum),
10 Abende, 50,00 ¤.

W 21

Reiki – Lebensenergie für jedes Alter

Eine Einführung

Reiki ist ein japanisches Wort und heißt übersetzt “Universale Lebensenergie“. Dr. Usui, ein Arzt aus Kyoto, entdeckte die alte Heilmethode in der Mitte des letzten Jahrhunderts wieder und gab ihr diesen Namen.
Reiki wird über die Hände weitergegeben. Es werden die Geschichte, Anwendung, Wirkung und Grenzen von Reiki vorgestellt.

Dagmar Görke-Wolf,
Reiki-Meister/ Lehrer nach Mikao Usui
Freitag, 13. Oktober, 18.00–20.30 Uhr,
Hauptschule, 1 Abend, 8,00 ¤.

W 22

Hatha-Yoga

Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Durch einfache Yoga- und Atemübungen wollen wir den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Beweglichkeit und Innehalten üben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte, Wollsocken und ein kleines Kissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Susanne Matthews, Yoga- und Atemlehrerin
mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Grundschule am Gildesweg (Gymnastikraum),
10 Abende, 50,00 ¤.

W 23

Autogenes Training

für Fortgeschrittene

Die Grundkenntnisse des Autogenen Trainings sind Ihnen vertraut. Nun ist es wichtig, das Training kontinuierlich fortzuführen, damit Sie auch in Zukunft mit mehr Gelassenheit durch den Alltag gehen können und Ihr Immunsystem immer wieder Stärkung bekommt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, eine Decke (Schlafsack) und ein kleines Kissen.

Hanna Stark,
Seminarleiterin für Autogenes Training
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 19. September,
Hauptschule, 4 Abende, 20,00 ¤.

W 24

Entspannung für Kinder

von 7 bis 10 Jahren

Kinder leiden häufig unter Reizüberflutung, Konzentrationsstörungen und Spannungskopfschmerzen. Sie können nicht zur Ruhe kommen und haben Schlafprobleme. Dieser Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, mit verschiedenen Entspannungstechniken, Fantasiereisen und Geschichten zu sich selbst zu finden, den eigenen Körper wahrzunehmen und sich zu entspannen.

Bitte mitbringen: eine Decke und ein kleines Kissen.

Angela Geyer, Kursleiterin für Massage
mittwochs, 16.15–17.30 Uhr,
Beginn: 4. Oktober,
Hauptschule (Gymnastikraum),
8 Nachmittage, 33,00 ¤.

W 25

Präventive Funktionsgymnastik

Eine gezielt ganzheitliche gesundheitsbezogene Körpergymnastik ist die beste Vorbeugung: Erwärmung, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Kräftigung und Mobilisierung.
Für gesunde und kranke Gelenke wird ein spezielles Muskelaufbautraining angeboten.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Gudrun von der Heyde
montags, 16.15–17.15 Uhr,
Beginn: 18. September,
Grundschule am Gildesweg (Gymnastikraum),
11 Nachmittage, 32,00 ¤.

W 26

Wirbelsäulengymnastik

mit und ohne Pezziball

Tipps, Anregungen und Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur soll Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Uta Lehmann, Krankengymnastin
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 20. September,
Hauptschule (Gymnastikraum),
10 Abende, 29,00 ¤.

W 27

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Gudrun von der Heyde
1. Gruppe: 18.00–19.00 Uhr,
2. Gruppe: 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: Donnerstag, 21. September,
Grundschule am Gildesweg (Gymnastikraum),
11 Abende, 32,00 ¤.

W 28

Wassergymnastik

mit und ohne Aqua-Nudel

Begrenzte Teilnehmerzahl

Heike Marquardt, C-Trainerin für Schwimmen
donnerstags, 19.15–20.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Treffpunkt: Hallenbad, Beckenrand,
10 Abende, 22,00 ¤ (+ Eintritt). Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 29

Aqua-Jogging

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmer jeden Alters! Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Margret Peters, Sportlehrerin
1. Gruppe 18.55–19.40 Uhr,
2. Gruppe 19.45–20.30 Uhr,
Beginn: Mittwoch, 20. September,
Treffpunkt: Hallenbad, Beckenrand,
10 Abende, 26,00 ¤ inklusive Leihgebühr für den Gürtel (+ Eintritt). Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!



W 30

Aqua-Jogging

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Heike Marquardt, C-Trainerin für Schwimmen
1. Gruppe 18.45–19.30 Uhr,
2. Gruppe 19.35–20.20 Uhr,
Beginn: Freitag, 22. September,
Treffpunkt: Hallenbad, Beckenrand,
10 Abende, 26,00 ¤ inklusive Leihgebühr für den Gürtel (+ Eintritt). Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

W 31

Pilates

Mit diesem ganzheitlichen Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Die Haltung wird verbessert und die Flexibilität sowie die Balance erhöht. Konzentrierte Atmung, fließende Bewegungen und genaue Ausführungen der Übungen helfen zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wollsocken.

Saskia Stoehr, Krankengymnastin
montags, 16.00–17.00 Uhr,
Beginn: 25. September,
Hauptschule (Gymnastikraum),
10 Nachmittage, 29,00 ¤.

W 32

Bodyforming

Bodyforming bietet eine intensive Problemzonengymnastik, wirksame Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Sabine Köhler, Sportlehrerin
mittwochs, 17.50–18.50 Uhr,
Beginn: 13. September,
Hauptschule (Gymnastikraum),
11 Abende, 32,00 ¤.

W 33

Aeronetics

Aerobic + Callanetics – eine Fitnessmischung, die Herz und Kreislauf stärkt, die allgemeine Ausdauer erhöht und ein intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining ermöglicht.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und Gymnastikmatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Sabine Köhler, Sportlehrerin
1. Gruppe 17.15–18.15 Uhr,
2. Gruppe 18.20–19.20 Uhr,
Beginn: Montag, 11. September,
Hauptschule (Gymnastikraum),
11 Abende, 32,00 ¤.

W 34

Nordic Walking am Vormittag
Grundkurs

Nordic Walking
- ist 40 bis 50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- beansprucht 90% der Muskulatur
- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30%
- steigert die Sauerstoffzufuhr des gesamten Organismus
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- fördert den Abbau von Stresshormonen
- ökonomisiert die Herzarbeit
- stärkt das Immunsystem
- ist die sanfte Zauberformel für eine gute Figur

Bitte mitbringen: Sportschuhe und dem Wetter angemessene Kleidung (der Kurs findet unabhängig vom Wetter statt), Getränke und ggf. Pulsuhr. Stöcke können gegen eine Gebühr geliehen werden (bei der Anmeldung angeben).

Marie-Luise Ertel,
Nordic-Walking-Trainerin VDNOWAS
montags und mittwochs, 10.00–11.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
Treffpunkt: Parkplatz Schneller Ritt (Kindergarten Hinteres Sandfeld),
4 Vormittage, 18,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten.

W 35

Nordic Walking am Abend
Grundkurs

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und dem Wetter angemessene Kleidung (der Kurs findet unabhängig vom Wetter statt), Getränke und ggf. Pulsuhr. Stöcke können gegen eine Gebühr geliehen werden (bei der Anmeldung angeben).

Marie-Luise Ertel,
Nordic-Walking-Trainerin VDNOWAS
montags und mittwochs, 17.00–18.30 Uhr,
Beginn: 18. September,
Treffpunkt: Parkplatz Schneller Ritt (Kindergarten Hinteres Sandfeld),
4 Abende, 18,00 ¤. Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten.

W 36

Orientalischer Tanz I
für Anfänger

Inspiriert von den Klängen der orientalischen Musik erlernen Sie durch spielerische Übungen ein differenziertes Körpergefühl und neue Lebenslust zu entwickeln. Durch verschiedene Isolationstechniken werden Muskeln trainiert und die Körperhaltung insgesamt positiv beeinflusst.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, ein Tuch für die Hüften, Igelball und eine Gymnastikmatte.

Karin Maier
donnerstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 21. September,
Hauptschule (Gymnastikraum),
11 Abende, 51,00 ¤.

W 37

Orientalischer Tanz II
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, ein Tuch für die Hüften, Igelball und eine Gymnastikmatte.

Karin Maier
montags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 18. September,
Hauptschule (Gymnastikraum),
11 Abende, 51,00 ¤.

W 38

Orientalischer Tanz III

Der Kurs wendet sich an Frauen, die bereits alle Grundelemente des Tanzes beherrschen (ca. 2 Jahre Tanzerfahrung).
Wir kombinieren die Grundelemente mit Tanzschritten und setzen dazu die Arme wirkungsvoll ein.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, Hüfttuch, Schleier (kann im Kurs gemeinsam bestellt werden) und eine Gymnastikmatte.

Ariane Wolf-Hartig
dienstags, 18.45–20.15 Uhr,
Beginn: 19. September,
Hauptschule (Gymnastikraum),
11 Abende, 51,00 ¤.

W 39

Orientalischer Tanz IV

Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit 3- bis 5-jähriger Tanzerfahrung. Es werden Tänze und Techniken mit hohem Schwierigkeitsgrad erarbeitet. Schleier- und Stocktanz sollten beherrscht werden. Der Zimbeltanz wird immer wieder aufbauend geübt. Dennoch steht auch hier der Spaß am Tanzen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, Hüfttuch, Zimbeln und eine Gymnastikmatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ariane Wolf-Hartig
dienstags, 20.20–21.50 Uhr,
Beginn: 19. September,
Hauptschule (Gymnastikraum),
11 Abende, 51,00 ¤.

W 40

Abnehmen – aber mit Vernunft

In diesem Trainingsprogramm erfahren Sie, wie es möglich ist, eine gezielte Gewichtsreduzierung zu erreichen. Durch Bewusstmachung des eigenen Essverhaltens soll eine Veränderung der bisherigen Essgewohnheiten erreicht werden. Sie werden dabei nicht "eben mal schnell" ein paar Pfunde los – ein langsamer, schrittweiser Erfolg stellt sicher, dass die Pfunde nicht so schnell zurückkommen.
Der Erfahrungsaustausch Gleichgesinnter hat sich als besonders hilfreich erwiesen, insbesondere beim Umgang mit den vielfältigen Schwierigkeiten, die sich bei der Durchführung eines solchen Vorhabens einstellen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Gisela Teschner, Hauswirtschaftsleiterin
Info-Abend:
Dienstag, 5. Dezember, 19.00 Uhr,
Kursbeginn:
30. Januar, 19.00–21.15 Uhr,
Hauptschule, 20 Abende, davon 14 mit der Kursleiterin, 86,00 ¤.

W 41

Festliches Menü zu Weihnachten

Kulinarisches für die Feiertage: Vorspeise, Suppe, Zwischengericht, Hauptgang und Dessert.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, scharfes Messer und Plastikdosen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Gudrun Reske-Achenbach, Hauswirtschaftsleiterin
Dienstag, 28. November, 18.30–21.30 Uhr,
Hauptschule (Küche),
1 Abend, 9,00 ¤ (+ Lebensmittelkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden). Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

Stichwortverzeichnis

Für viele Kurse in Celle sind schriftliche Anmeldungen erforderlich. Bitte füllen Sie für jeden dieser Kurse ein gesondertes Formular aus und senden dieses an: VOLKSHOCHSCHULE Celle, TRIFT 20, 29221 CELLE

ANMELDUNG Bitte in Druckschrift ausfüllen

Kurs Nr.:________________Titel:____________________________________

____

Name, Vorname Telefon (tagsüber)

____

Anschrift

Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen (Programm, Seite 5) werden hiermit anerkannt.

____

Ort, Datum Unterschrift

ANMELDUNG Bitte in Druckschrift ausfüllen

Kurs Nr.:________________Titel:____________________________________

____

Name, Vorname Telefon (tagsüber)

____

Anschrift

Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen (Programm, Seite 5) werden hiermit anerkannt.

____

Ort, Datum Unterschrift

ANMELDUNG Bitte in Druckschrift ausfüllen

Kurs Nr.:________________Titel:____________________________________

____

Name, Vorname Telefon (tagsüber)

____

Anschrift

Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen (Programm, Seite 5) werden hiermit anerkannt.

____

Ort, Datum Unterschrift